

# Baby&You

SAYI:106 KASIM 2017

MODERN ANNENİN BAŞUCU REHBERİ

## Masatların GÜCÜ ADINA

Hayatı anlamanın  
en kolay yolu  
masallar...

Ayşegül Dede ve  
Judith Liberman  
yorumlarıyla

Artık tüm  
çocuklar  
alerjik!

Şanslı,  
yetenekli,  
hareketli  
Yay bebekleri

HOŞ GELDİN

## Bebeğim

Tüm detaylarıyla  
yenidoğan  
bakımı...

## DOĞUM KORKUSU

"TOKOFOBİ"  
HAYALLERİNİZİ  
ETKİLEMESİN

## Hazırsak Başlıyoruz! EK GIDAYA GEÇİYORUZ

## Grip olan annelere

## emzirme kuralı

## Beste Bereket'ten bakım sırları





# Confetti

## K · I · D · S

### Eğlenelim Öğrenelim...

Galaxy



Airport



Math Class



Oeko-tex özellikle bebek ve çocuk tekstil ürünlerinin üretim ve boyama sürecinde kanserojen, alerjik maddelerinden arındırıldığını garantisini verir. Confetti Kids ürünleri, özellikle ağız ve vücut temasının fazla olduğu tekstil ürünlerine verilen Oeko-tex Class 1 kategorisinden sertifikalandırılmıştır. Confetti Italy, Oeko-tex Class 1 kategorisinden sınıflandırılmış Türkiye'deki tek halı üreticisidir.

Confetti Kids halıları ;

- Hav bırakmaz
- Anti-bakteriyel
- Kaymaz tabanlı



[www.benimhalim.com](http://www.benimhalim.com)





**NALAN ELMAS ÖZBEK**

Baby&You Genel Yayın Yönetmeni  
nalan@medyalink.com.tr  
nalanelmasozbek

## Masallar

İmkansız gerçek kılan, hayali gerçek yapan bir tür halk öyküsü masallar... Şu anda bir masal kitabı yazacak kadar çok masalım var hafızamda... Tam 9 yıl önce başlayan masal anlatıcılığım, bu geçen 9 yılda çok gelişti desem yalan olmaz. Önceleri masal kitaplarıyla başladım. Oğlumun ilgisinin birazcık kaybolduğunu anladığımda karakterleri seslendirerek ve mimikler kullanarak ortamı şenlendirdim. Aldığım masal kitapları fazla tekrara düşünce başladım kafamdan masallar yazmaya... Çok zorlandım diyemem. Her anne gibi, yazıp yönetmek doğamızın bir parçası... Gündemimizde ne varsa masal konumuz o oldu. Geceleri korkup yanımıza mı geliyor, hoop geceleri korkan bir ejderha kahramanımız oluyordu mesela. Ne yapıp ediyor korkularının üstesinden geliyordu masalın sonunda. Okula gitmek istemeyen tavşan kardeşlerden, yeni kardeşine bir türlü alışamayan gözlüklü baykuşa, utangaç zürafanın arkadaş edinme serüvenine kadar her konu mutlu sonla noktalanıyordu masallarımızda... Hala da öyle... Hala iyi geceler diyerek odalarının kapısını kapatıp dışarı çıkamayan annelerdenim ben. Denemedim değil, denedim ama her seferinde "Anne bu akşam bize anlatacak masalın yok mu?" cümlesi ile kendimi masal anlatırken buldum. Şimdi biraz büyüdüleri için ben nazlanıyorum onlara. "Hadi bakalım masal sırası Yaman da mı Kaan da mı, biri masal anlatsın bana" diyorum. Nasıl da güzel anlatmaya başlıyorlar bir varmış bir yokmuş diye...

Masalların sihrine inanıyorum. İnsanları cesaretlendirdiklerine, hayatı öğrettiklerine... Bu ay harika bir masal konumuz var. Hem çocuklar hem de büyükler için masalların önemine değindiğimiz bir mini dosya... Ayşegül Dede bizim için mükemmel bir yazı yazdı ve Judith Liberman'ın sevgili Neslihan ile yaptığı harika bir röportaj var dosyamızda... Okumalısınız...

"Masallar, iyi-kötü savaşını, zorluklarla mücadeleyi ve en önemlisi de insanlara umudu öğreten en kadim öğreti şeklidir." diyor Ayşegül Dede...

"Masal çocuklara güven veriyor, büyüklere de ufuk açıyor." diyor Judith Liberman...

Ve ekliyor;

"Çocukluğunda masal dinlemiş ya da çok kitap okumuşsan içinde iz bırakan bir hikâye vardır mutlaka. Bir de bakmışsın ki bu hikâye şu an yaşadığın şeyin ta kendisi olmuş"...

Hep mutlu sonla biten masallar gibi olsun hayatınız...

Sevgiyle kalın...

*N. Elmas*



## DOSYA

### 28. Hazırsak başlıyoruz! Ek gıdaya geçiş

Bebeğinizi sıvı gıdalarla tanıştırmak, hem onun hem de sizin için bir dönüm noktası.

## ÇOCUK

### 56. Masalların gücü adına!

Sabırsız, doyumsuz ve mutsuz olan çocuklarla gerçek yaşamın içinde nasıl iletişim kuracağız? İşte bu noktada masallar devreye giriyor...

### 64. Çocukken su içmek daha önemli

Yetersiz sıvı alımının çocuğunuzun fiziksel ve zihinsel performansını olumsuz etkilediğini biliyor muydunuz?

## RÖPORTAJ

### 60. Dileğini tut, masalını seç!

Judith Liberman ile masalların gücü, hayatımızdaki yeri, etkileri ve yeni kitabı hakkında keyifli bir söyleşi yaptık...

### 66. "Anne olunca tam anlamıyla sevmeyi öğrendim"

Amine Kamburoğlu yani @bohemanne, hayata sıkı sıkıya sıcak gülümsemesi ve ailesiyle bağlı.

## ANNE

### 52. Grip olan annelere 7 emzirme kuralı!

Bugünlerde 7'den 70'e pek çok kişi grip ile mücadele ederken, en büyük endişeyi emziren anneler yaşıyor...



42



56



60

## BEBEK

### 24. İşte geliyor, ilk dişler

Bebeğiniz hakkında en çok merak ettiğiniz konuların başında da onun minik ve sevimli ilk dişleri geliyor...

**38. Alerjiye karşı önleminizi alın**  
İnsan vücudunun neye karşı ve neden alerji geliştirdiğini ve buna karşı nasıl önlem alınması gerektiği konusunda faydalı bilgiler yazımızda.

### 42. Hoş geldin bebeğim

Bebeğinizin cildinin ve vücudunun özellikleri, rutin bakımları, banyosunu nasıl yapacağı hatta kıyafetlerini nasıl seçeceğinizi dahi sizin için soru işaretleriyle dolu olabilir, merak etmeyin hepsi yoluna girecek...

### 50. Ya bir şey olursa?

17 Kasım Dünya Prematüre Günü nedeni ile hassas bu konuya bir kez daha dikkat çekmek istedik...

## SAĞLIK

### 26. Gelişimi 'geniz eti' engeline takılmasın

Oldukça yaygın olan bu rahatsızlık çocukların gelişimini her yönden olumsuz etkiliyor.

## HAMİLE

### 70. Annelik hayallerinizi tokofobiyle değiştirmeyin!

Günümüz modern toplumlarında kadınların yaklaşık yüzde 20'sinin doğum korkusu yani tokofobi ile yüz yüze olduğunu biliyor muydunuz?

### 76. Kahve keyfime devam edebilir miyim?

Hamilelikte kahve tüketimine ilişkin tüm sorularınızın yanıtları yazımızda...

### 82. Beklenmeyen sürpriz, gebelik diyabeti

Gebelik döneminde ortaya çıkan diyabet, hem anneyi hem de bebeği etkilemesiyle, daha büyük bir problem haline gelebiliyor.

### 85. Hamilelikte yorgunlukla başa çıkmanın 6 yolu

Yorgunluk hissi özellikle gebeliğin başlangıcında yaygındır ve gebeliğin son aylarında da geri döner. Peki, bu süreci nasıl geçireceksiniz?

### 86. Grip aşısı... Olmalı mı? Olmamalı mı?

Gripe karşı önlem almak için hamilelik döneminde grip aşısı yaptırılabilir mi?

## YAŞAM

### 22. Ajanda

Kasım ayında sizler için seçtiğimiz birbirinden keyifli tiyatro oyunları, sinema ve diğer etkinlikleri derledik.

### 92. Moda

Kasım ayı tam da sımsıcak trikolarla sarmalanma zamanı. Bu sezon sloganlı, omzu açık, çizgili ya da salaş fark etmeksizin tüm modeller ön planda.

### 94. Bakımlı Anne

Beste Bereket ile hamileliğinde tercih ettiği ürünleri, uyguladığı bakım teknikleri hakkında konuştuk.

### 98. Baby Moda

Kasım serinliğinde pofuduk tulumlar, renkli botlar ve renkli kıyafetler miniğinize çok yakışacak...

### 102. Baby Astroloji

Şanslı, yetenekli, hareketli yay bebekleri...



## YAZARLAR

### 63. Fatma Meriç Demirel

Bir Afrika Masalı: Güneş ve Ay Neden Gökyüzünde Yaşıyor?

### 68. Aslıhan Ünal

Çocuğum okula başladı, tavsiyesi olan var mı?

### 73. Bahar Hekimoğlu

Bebeğiniz ve nefesiniz

### 78. Gözde Biber

Sempatik sinir sistemime bir kahve lütfen

### 80. Gökçen Erdoğan

İstenmeyen gebelik

### 88. Gözde Ertem

Her telden bir yazı benimkisi

### 96. Selahattin Dönmez

Bahçeden sofraya taze otlar mucizesi



# Bene baby™

## Sen varsan her şey tamam

Sprey formu ile  
pişiğe karşı hızlı etki.  
Hijyenik ve pratik  
kullanım.



%100 saf bitkisel  
yağlar ile gaz ve  
spazm semptomlarının  
giderilmesine destek.



Pişiğe karşı koruma.



Saf kimyon yağı içeriği ile  
sakinleştirici ve rahatlatıcı etki.

**Wellcare™**

BİZİ TAKIP EDİN!

[/benebabytr](#)

[/benebabytr](#)

[www.benebabytr.com](http://www.benebabytr.com)

PARABEN  
İÇERMEZ

ALKOL  
İÇERMEZ

ŞEKER  
İÇERMEZ

KATKI MADDESİ  
İÇERMEZ

BİTKİSEL İÇERİKLERİ  
%100 SAFTIR

İÇİMİN RAHATLIĞI, BEBEĞİMİN SAĞLIĞI.



## Danışma Kurulu

Op. Dr. M. Nuri Delikara  
Kadın Hastalıkları Ve Doğum Uzmanı / Kadıköy Florence Nightingale Hastanesi

Uzm. Dr. Dicle Çelik  
Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Uzmanı / Memorial Şişli Hastanesi

Enise Ergün Akgül  
Uzman Psikolog Aile Ve Çift Terapisti

Op. Dr. Gökçen Erdoğan  
Kadın Hastalıkları Ve Doğum Uzmanı / Diva Klinik

Klinik Psikolog İpek Özaktaç  
Klinik Psikoloji Uzmanı / Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi

Uzm. Dr. Süha Ünüvar  
Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Uzmanı / Central Hospital

Prof. Dr. Gülçin Kantarcı  
Nefroloji Uzmanı / Yeditepe Üniversitesi Hastanesi

Diyetisyen Deniz Şafak  
Beslenme Ve Diyet Uzmanı / Central Hospital

Dr. Feyza Çivici Gümüş  
Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Uzmanı / Medical Park Fatih Hastanesi

Prof. Dr. Murat Levent Alimgil  
Göz Hastalıkları Uzmanı / Medicana International İstanbul

Prof. Dr. Özgür Öner  
Çocuk Ve Ergen Psikiyatristi Uzmanı / Boston Çocuk Hastanesi

Dr. Mübeccel Akman  
Göğüs Hastalıkları Uzmanı / Central Hospital

Prof. Dr. Hakan Özyuvacı  
Ağız, Diş, Çene Cerrahisi Ve İmplantoloji Uzmanı / Dental Forum İstanbul

Prof. Dr. Tansu Küçük  
Kadın Hastalıkları Ve Doğum Uzmanı / Acıbadem Maslak Hastanesi

Dr. Zerrin Baysal  
Dermatoloji Uzmanı / Memorial Etiler Tıp Merkezi

Dr. Gamze Eroğlu Arıç  
Nöroloji Uzmanı / Central Hospital

Yrd. Doç. Dr. Bora Özveren  
Üroloji Uzmanı / Acıbadem Altunizade Hastanesi

Dr. Hilal Yıldız  
Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Uzmanı / Liv Hospital

Psk. Aycan Bulut Konca  
Psikolog / Central Hospital

Dyt. Sevgi Neylan  
Bakım Beslenme Ve Diyet Uzmanı / Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi

Dr Arda Eminzade  
Deri Hastalıkları Uzmanı / Acıbadem Kocaeli Hastanesi



### MEDIALINK YAYIN GRUBU

MÜTEVELLİ ÇEŞME CD. CENAP ŞEHABETTİN SK. NO: 47 KOŞUYOLU /  
İSTANBUL

Tel: (216) 325 39 19 PBX

Faks: (216) 325 37 47

### İMTİYAZ SAHİBİ

Medyalink Yayıncılık, Reklamcılık ve  
Org. San ve Tic Ltd. Şti. adına sahibi

### MAHMUT HAYIRLIOĞLU

### YAYIN KOORDİNATÖRÜ (SORUMLU)

MELİSA HAYIRLIOĞLU  
melisa@medyalink.com.tr

### GENEL YAYIN YÖNETMENİ

NALAN ELMAS ÖZBEK  
nalan@medyalink.com.tr

### YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

NESLİHAN KIRPIKLİ  
neslihan@medyalink.com.tr

### YAZI İŞLERİ

HÜLYA YILDIRIM, ZEYNEP DEMİR

### GÖRSEL YÖNETMEN

SELVER EKİCİGİL

### YAZARLAR

ASLIHAN ÜNAL,  
DR. GÖKÇEN ERDOĞAN,  
GÖZDE ERTEM,  
SELAHATTİN DÖNMEZ

## REKLAM

### GENEL MÜDÜR

ELİF EREN ÖVDÜR  
elif@medyalink.com.tr

### REKLAM GRUP DİREKTÖRÜ

GÜLBİN YILMAZ  
gulbin@medyalink.com.tr

### REKLAM DİREKTÖRÜ

SİNEM DOĞRU  
sinem@medyalink.com.tr

### REZERVASYON

FİLİZ MUTLU  
filiz@medyalink.com.tr  
Tel: (216) 325 39 19  
Faks: (216) 325 37 47

### BASKI ÖNCESİ HAZIRLIK VE BASKI

Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.  
Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No:4  
Sancaktepe Kartal/İst.  
T: +90 216 585 90 00 • F: +90 216 585 91 30  
e-mail: info@turkuvazmatbaacilik.com.tr

Baskı tarihi: 25 Ekim 2017

Yayın türü: Yerel Süreli, Aylık

Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.

Pregnancy Baby&You dergisi içerik ortağıdır. Baby&You dergisinin Türkiye'deki imtiyaz ve yayın hakkı Medyalink Yayıncılık, Rek. ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Baby&You dergisinde yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları Baby&You dergisine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. Baby&You dergisi, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.



**EFA-MOM**



## Gelişim Tamam

**Bebeğinizin gelişimi\* için  
gereken herşey tek kapsülde!**



- ✓ Folik Asit (Son Jenerasyon)
- ✓ Kolin
- ✓ Omega-3
- ✓ Demir
- ✓ İyot
- ✓ Vitaminler ve Mineraller

Bizi  
sosyal medyadan da  
takip edebilirsiniz.

facebook.com/newlife

instagram.com/newlifeturkiye

\* Hamilelik dönemi öncesinde,  
hamilelik döneminde,  
emzirme döneminde



www.sifar.com.tr  
www.newlife.com.tr

New Life ürünleri ilaç değildir,  
besin takviyeleridir.

**New Life**  
Innovative Food Supplements

**SİFAR**  
İlaçları Ticaret ve Sanayi A.Ş.

0212 273 03 98

Ürünlerimizin satış noktası sadece eczanelerdir.



# BABY HABER



Danone Türkiye Entegrasyonu  
Genel Müdürü Gamze  
Günadaroğlu KAGİDER Başkanı  
Sanem Oktar

## İYİ Kİ ANNEM ÇALIŞIYOR!

Kadın istihdamının artırılması ve özellikle çalışan annelerin iş hayatındaki sorunlarının çözümü üzerine araştırma ve uygulamalarıyla öncü bir rol üstlenen Danone Türkiye, Türkiye Kadın Girişimciler Derneği (KAGİDER) işbirliği ile yeni bir farkındalık kampanyasına imza attı. “İyi ki Annem Çalışıyor” adlı kampanya kapsamında, çocuk bakım sorumlulukları ya da farklı çevresel etmenler nedeniyle çalışmayı bırakmış anneleri cesaretlendirecek, çalışan anneleri ise iş yaşamında kalmaya teşvik edecek çalışmaların yürütülmesi hedefleniyor. Kampanyanın hazırlık aşamasında Ipsos Sosyal Araştırmalar Enstitüsü tarafından hazırlanan “Çalışan Annelerin İşe Dönüşü” araştırması da annesi çalışan çocukların küçük yaştan itibaren kadın-erkek eşitliği algısına sahip olduklarını ve onu kendilerine rol model aldıklarını ortaya koyuyor. Araştırma ayrıca, çalışan kadınların anne olduktan sonra işe dönüşlerine dair temel sorunları saptarken, bu sorunların çözümüne ilişkin de önemli ipuçları ortaya koyuyor.

“Çalışan Annelerin İşe Dönüşü Araştırması”, annesi çalışan çocukların küçük yaştan itibaren kadın-erkek eşitliği algısına sahip olduklarını, annelerinin çalışmasıyla gurur duyduklarını ve onu kendilerine model olarak aldıklarını ortaya koyuyor. Çalışan annelerin çocukları okul, sosyal çevre uyumları ve daha sonra iş hayatındaki başarıları ışığında “iyi ki annem çalışıyor” diyor.

## Odasında televizyon olmasın...

Yatak odasında televizyon bulunan çocukların, gelecekte aşırı kilolu olma ihtimali yüksek. Çünkü küçük bir çocukken yatak odasında bir televizyona sahip olmakla fazla kilolu olmak arasında net bir bağlantı olduğu ortaya çıktı.

BariatrikLab Obezite ve Metabolik Cerrahi Merkezi kurucusu Prof. Dr. Halil Coşkun, University College London (UCL) tarafından yapılan araştırmanın detaylarını bizlerle paylaştı. Sonuçlar etkileyici!..

“Yedi yaşında yatak odasında tv bulunan kızların, yatak odasında tv bulunmayanlara kıyasla, 11 yaşlarında fazla kilolu olma riskinin yaklaşık yüzde 30 daha yüksek olduğunu gösteriyor. Erkeklerin fazla kilolu olma ihtimali ise yüzde 20 daha yüksek.

Yedi yaşından beri yatak odasında bir televizyona sahip olmak, çocuklukta önceki ağırlığa bakılmaksızın, dört yıl sonra çocuğun kilolu olma riskini artırıyor. Bu nedenle, bulguların çok ciddiye alınması gerekiyor.”



## “Anne biliyor musun?”

İletişim çağının hızla ilerlediği günümüzde, bebek bakımı konusunda gerek sosyal gerekse geleneksel medyada bir çok bilgi yer alıyor. Doğru yanlış birçok bilgi anne ve anne adaylarının kafasını karıştırıyor. Biocodex Türkiye “Anne Biliyor musun?” isimli sosyal sorumluk projesi ile annelerin kafalarındaki soruların yanıtlarını, uygulamalarıyla bulmalarını hedefliyor. Projesiyle, sağlık profesyonelleri ile ebeveynler bir araya getiriliyor. Alanında uzman Dr. Ahmet Babacan ve sosyal medyada annelerin “gebbepinar” olarak tanındıkları Ebe Pinar Mallı ilk olarak İzmirli annelerle 26 Ekim’de bir araya geldi. Biocodex, yıl sonuna kadar Gaziantep, Kayseri, Adana, Bursa, 2018 yılında ise Türkiye’nin bir çok ilindeki anneler ile uzmanları buluşturmaya devam edecek.

Pinar MALLI  
Ebe/Doguma  
Hazırlık Uzmanı

Dr. Ahmet Babacan  
Çocuk Sağlığı ve  
Hastalıkları Uzmanı

ile  
**Anne-Bebek Semineri**  
26 Ekim 2017  
İzmir Fuarı Gençlik Tiyatrosu  
11.00 – 13.30

Bebek cildi soğuk havalarda daha fazla kurumaya yatkın olduğu için günde iki ya da üç kez nemlendirmek gerekir.



# Norveç'te yaşam koşulları harika!

## Ama somonlar için.

İnsanlar yerleşmek için neden bu soğuk yeri seçmişler? Çünkü burası balıklar için muhteşem bir yer. Norveç Somonu buz gibi sulara yavaş yavaş büyüyor ve mükemmel lezzete kavuşuyor.

SEA FROM  
NORWAY  
NOD





## İki yaş altında iki çocuk mu?!!!

Doğrusu bu zor bir karar, çünkü iki çocuğu aynı anda büyütme zor iş, ama bir o kadar da keyifli... İleride unutulmaz, mutlulukla hatırlanan anılar kalıyor geriye. Bu durumdaysanız eğer, yani yaş aralığı çok kısa olan iki çocuklu bir anneyseniz, nasıl baş edeceksiniz uzmanlarımızın hazırladığı önerilere bakalım...

1. Kanguru hayatınızı kolaylaştırır! Küçük bebeğinizi kanguruza takın, böylece büyük çocuğunuzla ilgilecek hala iki eliniz olur.
2. Büyük çocuğunuzun düzenini mümkün olduğu kadar koruyun. Bir düzen içerisinde uyusun, yemeğini yesin, oyununu oynasın. Kardeşi geldi diye hayatındaki konforu elinden almayın. Sonra sorumlu aramasın!
3. Miniğinin karnını doyurmadan önce büyüğünün önüne koyun oyuncak sepetini. O da onlarla oynasın, böylece siz de rahat rahat beslersiniz bebeğinizi.
4. Diyelim ki hem çocuğunuz hem bebeğiniz enerji patlaması yaşıyor. Yarım saat bile kestirmeye vaktiniz yok. O zaman günde sadece on dakika meditasyon yaparsanız nasıl dinlendiğinizi görürsünüz. Huzur şart, 10 dakika olsa bile!!!
5. Yenidoğan toplantılarına da büyük çocuğunuzun doğumgünü partilerine de her ikisiyle birlikte gidin. Siz de onlarda bu duruma kısa sürede alışacak emin olun...

'İki çocuklu bir hayat mı' demeyin, yaşayanlar zor olduğunda hem fikir ama bir o kadar da keyifli olduğu konusunda...

## Güzel uykular bebeğim...

Uyuyarak büyürler... Uyuyarak gelişirler... Kaliteli bir uykunun miniklerimizin gelişimindeki önemi tartışılmaz. Bebeğinizde uyku düzenini oluşturmakta zorlanabilirsiniz. Bu çok normal, ama her zorluğa rağmen bir uyku rutini olmalı. **Uyku yaş içinde nasıl değişimler gösterir?** Yenidoğan döneminde, uyku ve uyanıklık 24 saat içinde parçalı bir şekilde dağılmıştır. 6 haftadan itibaren uyku-uyanıklık ritmi oturmaya ve uyku uzun süreli olarak gece yaşanmaya başlar. 6'ncı aya kadar günde iki kez ve kısa süreli uyku ihtiyacı varken, 6. aydan sonra gündüz bir kez ve öğleden sonra kısa süreli uyku gereksinimi olur. Gündüz öğleden sonra kısa süreli uyku ergenlik dönemine kadar normal bir ihtiyaç olsa da, okul ve sosyal yaşamın aktifliği nedeni ile maalesef uygulanamaz. Ancak en azından 6 yaşına kadar öğlen uykusunun uyunmasının çocukların bedensel, bilişsel ve duygusal gelişimini önemli ölçüde pozitif yönde etkilediğini bilmelisiniz.

**Uyku düzenini oluştururken neler yapabilirsiniz?** Bebeğinizin gündüz uykuları sadece sizin dinlenme zamanlarınız anlamına gelmiyor. Evet o uyuduğunda sizin de biraz nefes aldığınız doğru ama öğle uykusunun asıl yararı onun beyin gelişimine. Yaşı biraz büyüyünce öğle uykusuna yatmak istemeyecektir. Çünkü akli oyunda kalacak, ancak onu uyutmak yine size düşüyor.

**UYKU SAATLERİ DÜZENİ** En iyi öğle uyku saati öğle yemeğinden sonra iki saatlik zaman dilimi. Böylece çocuğunuz yemekten sonra uyku vakti olduğunu anlayacak, vücut saati olarak da buna bir süre sonra o kendiliğinden alışacaktır.

**TELEVİZYON YOK** Arada sırada televizyon izleyebilir. Ancak uykudan önce televizyon izlemesin. Çünkü algılarını açar ve uykusunu kaçırr. Uyusa da huzursuzluk yapabilir.

**ONUNLA İLGİLENİN** Uyumak istemezse onunla ilgilenin, hikayeler okuyun, masaj yapın ya da çok hafif rahatlatıcı müzik dinletin. Mutlaka uyumalı. Uyumak istemiyor diye öğle uykusundan feragat etmemeli...



# Ocean

## Balık Yağında En Doğru Tercih



### Ocean Omega 3 Serisi ile;

- Yüksek saflıkta ve kalitede zengin Omega 3 desteği
- Her seride CRN ve WHO değerlerini esas alan IFOS tarafından test edilmiş saflık, tazelik, güvenilirlik, kalite ve içerik garantisi için 5 yıldız
- Uluslararası Tat ve Kalite Enstitüsü'nden Üstün Tat ve Kalite Ödülü
- Kapsül ve şurup formlarında zengin ürün çeşitliliği
- A ve D vitaminleri içermeyen formülü ile yaz-kış kullanım

CRN Beslenme Konseyi  
WHO Dünya Sağlık Örgütü  
IFOS Uluslararası Balık Yağı Standartları



Food Facility Registration Number  
16458973750

ISO 9001:2008 ISO 22000:2005



TÜKETİCİ DANIŞMA HATTI  
0553 6 ORZAKS - 0212 447 47 37  
www.orzax.com

f /OrzaksTurkiye





## Neden süt içmeli?

- ✓ Gebelik süresince annenin süt ve süt ürünleri tüketiminin fazla olması gelişebilecek inek sütü alerjilerinden çocukları koruyabilmektedir.
- ✓ Gebelik süresince annenin az miktarda süt tüketmesi, bebeğin düşük doğum ağırlıklı doğma riskini arttırmaktadır.
- ✓ Gebelik süresince probiyotik içeren süt içen kadınların spontan erken doğum riski azalmaktadır.
- ✓ Büyüme sürecinde süt ve süt ürünlerinden yeterli miktarda alınan kalsiyum kemik yapımı için önemlidir. Özellikle çocukluk döneminde genetik potansiyel doruk kemik kütlelerinin yapılandırılabilmesi için besin yolu ile kalsiyum alınmalıdır.



‘Süt, temel kalsiyum kaynağı olarak tüketilen en değerli besindir.’



## Tadı Tam Çocuklara Göre!

EasyFishoil, mükemmel tadı ve kullanım kolaylığı ile çocuklar için ideal. Vitamin, mineral, balık yağı gibi etken maddelerin vücutta kullanımına yönelik yeni bir form olan Concordix teknolojisiyle üretilen EasyFishoil, kolay çiğnenebilir ve kokusuz yapısıyla öne çıkıyor.

**Yediklerine dikkat!**  
Altı aylık bir bebek, hemen hemen siz ne yerseniz yiyebilir. Sadece sizin fazladan eklediğiniz şeker, tuz ve bal olmasın!

### Emzirirken Daha Fazla Su

Süt çıkışı ile fazladan su kaybı yaşandığı için, çocuklarını emziren annelerin günde normalden 700 ml (yaklaşık iki bardak) daha fazla su tüketmesi gerekir. Yakınlarda bir şişe su bulundurup, çocuğunuzu emzirirken su içmek akıllıca bir çözüm olabilir.

## Hijyen şart!

Enfeksiyonlardan korunmak için çocuklarımıza öğretmemiz gereken en önemli şey el temizliği. Her yemekten önce ve her tuvaletten sonra ellerini su ve sabunla güzelce yıkamalılar. Ve tabii dışarıdan her geldiğinde...

## Renkli ve hareketli moda

WEPUBLIC, yepyeni markalar ile büyümeye devam ediyor. Son olarak çocuk modasının gözde markalarından Molo, 2017 Sonbahar Kış koleksiyonu ile WEPUBLIC'te... Koleksiyonda, 0-16 yaş grubu çocuklar için özgürce hareket edebilecekleri, kullanışlı detaylara sahip, hareketli ve renkli parçalar bulunuyor.





CAM  
BİBERON  
★★★



Lansinoh® Momma® Cam Anne Sütü Biberonu ve  
NaturalWave® Biberon Emziği



## Emzirmeden Biberona Biberondan Emzirmeye Kolay Geçiş\*

Bebeklerin anne memesinde uyguladıkları dalgaya benzer emme hareketini emzik üzerinde uygulayabilmesine olanak tanıdığı klinik olarak kanıtlanmıştır.\*  
Böylece bebeklerin emzirmeden biberona, biberondan emzirmeye kolay geçişi desteklenir.



## Hava Yutmayı Engeller

AVS™ Hava Giriş Sistemi ile kolik oluşumunun potansiyel nedeni olan hava yutmayı engeller.

(\*) Woolridge et al, Key findings: "How Breast-fed Babies bottle-feed" Leeds Ultrasound Imaging Study 2 (LUIS-2) May 2011



## Çocuklarımızı yetiştirirken doğru bildiğimiz yanlışlar....

**Bebek fazla kucağa alınmaz, alınırsa kucağa alışır!** Tabi ki yanlış... Yenidoğan bebeğinizi emzirmek, altını değiştirmek, sevmek, okşamak, konuşmak için kucağınıza almalısınız. Anne ile bebek arasında kurulacak sevgi ve güven bağı için bu çok önemlidir. Uzmanlar diyor ki; 'İstekleri karşılanan, sevgi ve güven hisseden bebeğinizi ileri dönemlerde uyku, beslenme gibi durumlar için belirli bir düzene alıştırmak daha kolay olur. Özellikle ilk üç ay bebeğinizi sık sık kucağınıza alın.'...

**Şişman çocuk sağlıklıdır!** Hayır, sağlıksızlık göstergesidir. Hem çocukluk çağı hem de erişkin dönem için hipertansiyon, damar sertliği, şeker hastalığı, ortopedik bozukluklar, pişik, solunum yolu enfeksiyonları, psikolojik bozukluklar gibi birçok hastalıkla ilişkisi saptanmıştır. Dengeli beslenen çocuk zayıf da olsa sağlıklıdır.

**Dondurma hasta eder!** Sağlık kurallarına uygun olarak hazırlandıktan sonra, üretim ve son kullanma tarihlerine dikkat edilerek tüketilmeli. Yemeklerden sonra vermeniz en doğrusu. Böylece hem iştahı kapanmaz hem de boş midede soğuk besinin yol açabileceği karın ağrıları görülmez. Yavaş yavaş ve yalayıp yemesi ve sonrasında su içmesi boğaz ağrısı veya tahrişi engeller.

**Üşütmemek için kalın giydirmek gerekir!** Üşümesin diye sarıp sarmalarsanız terletir ve hasta edersiniz!

**Banyo yaparsa üşütür!** Hayır... Hasta çocuk bile banyo yaptığında tıkalı burnu açılır; vücudundan ter ve toksinler atılır. Sadece hastalık dönemlerinde uzun banyo yapılmamalıdır.

**Soğuk algınlığı mı? Üşütme mi?** Soğuk algınlığı (Nezle) en sık görülen üst solunum yolu enfeksiyonu hastalığıdır. Sıklıkla hava değişim dönemlerinde görülen bu hastalığa neden olan 100'den fazla virüs vardır. Hasta kişilerin hapşırıp-öksürmesi ile havaya karışan mikroplar, sağlam kişilere burun, ağız ve göz aracılığı ile bulaşır. Yuva, kreş, okul çocuklarında salya, sümük ile temas etmiş eller, oyuncaklar, yüzeylere dokunma yolu ile de bulaşma olur. Açık havada, rüzgarda kalıp üşütmek ile ilgisi yoktur.

**Midesini üşüttü diye kusuyor!** Mide ve barsak hastalıkları virüs ya da bakterilerle oluşur. Soğukta kalma sonucu oluşmaz. Karın ağrısı, bulantı, kusma, ishal, gaz çıkarma gibi belirtilerle seyreder.



## Odası hayallerini yansıtmalı!

'Çocuğumun odası hayallerini yansıtmalı' diyorsanız Rasch Textil markasının bebek ve çocuk odaları için tasarladığı duvar kağıdı koleksiyonu "Fantasy Deco"ya bir göz atmalısınız. Mickey Mouse'tan Dumbo ve Aslan Kral'a, Winnie The Pooh'tan Frozen ve Pamuk Prenses, Ariel gibi masal prenseslerine yer verdiği lisanslı desenleri ve desenleri tamamlayan rengarenk kombinleri ile "Fantasy Deco" koleksiyonu, çocukları ve hep çocuk kalanları hayallerine bir adım daha yaklaştırıyor.

## Mevsiminde; BALKABAĞI

Sebze olarak bilinse de aslında kendisi bir meyve ve şu anda tam mevsiminde! İçinde A vitamini ve sağlıklı bir bağışıklık sistemine sahip olmak için gerekli beta karoten var... Demir, potasyum, protein, sodyum, fosfor, kalsiyum ve magnezyumdan zengin. Miniğimizin sağlıklı kemik gelişimine katkısı var. İçeriğindeki Demir sayesinde de kansızlığı önüyor. Hem göz hem de beyin sağlığı için mükemmel. Şeker içermesine rağmen kalorisi düşük, yağ oranı düşük. Lif oranı yüksek. Yani bu kadar faydası varken sebze pürelerinden eksik etmeyin deriz! Bu soğuk günlerde de çorbasını tavsiye ederiz...

### Balkabağı Çorbası

**Malzemeler:** 1 küçük soğan, 2 bardak ev yapımı tavuk suyu yada et suyu, 1 bardak süt (Bebeğiniz 1 yaşından büyükse ve inek sütüne başladıysa, yoksa su koyun), 2-3 dilim balkabağı, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı.

**Tarifi:** Tencereye soğan, et, tavuk suyu ya da suyu ve balkabağını koyuyoruz. Yumuşayana kadar kısık ateşte pişiriyoruz. Yumuşadıktan sonra sütü ekleyip 5 dakika pişiriyoruz. Daha sonra blender dan geçiriyoruz. Zeytinyağını eklemeyi unutmayın. Afiyet olsun...





mothercare  
welcome to the club

egg®

sadece  
mothercare'de



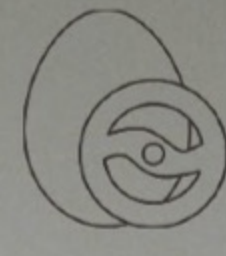
ikiz/kardeş arabasına  
dönüşebilir



birçok anakucağı ile  
uyumlu



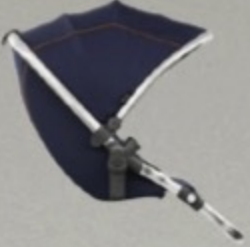
geniş alt sepet



uzun ömürlü  
dolgu tekerlek



tek elle katlama



ikinci oturma ünitesi \*



portbebe \*



ayak tulumu \*



regal navy



espresso



prosecco

\* ek parçalar ayrıca ücretlendirilir





## Obezite ÇOCUKLAR İÇİN CİDDİ TEHLİKE

Diyabetten kansere kadar ciddi hastalıklara neden olan obezite hastalığı, çocukları da tehdit ediyor. Küçük yaşlarda karaciğer yağlanması, insülin direnci gibi problemler yaşanıyor. Şişmanlık sorunu yaşayan yetişkinlerin, yaklaşık üçte birinin çocukluk döneminde de şişman olduğu biliniyor. Küçüklüğünden itibaren kilolu olanların beslenme alışkanlıklarını değiştirip zayıflaması ise daha zor olabiliyor. Özetle sağlıklı beslenme alışkanlığını ona bebeklikten itibaren vermeniz gerekiyor. Çok yemek ya da hiç yememek; takdir edersiniz ki normal durumlar değildir. Çocuğunuzun bu gibi sorunlar yaşamaması için önerilerimizi dinleyin...

### 5 yöntemle çocuğunuzu obeziteden koruyun

**Israr etmeyin** Eğer istemiyorsa, bırakın yemesin. Yemek konusunda ısrarcı olmanız, ters etki yaratıp inatlaşmasına ya da sağlıksız yiyeceklere yönelmesine neden olabilir.

**Unutun, gitsin** Çocuğunuzun ne kadar yediği ya da kilolu olup olmadığı konusunda yorum yapmayın. İlgisini sürekli bu yöne çekerseniz saplantılı bir durum oluşabilir.

**Örnek almayın** Evde ya da dışarıda sağlıklı beslenmesi için uygun ortamı sağlayın. Bir diyetisyenden yardım alabilir; çocuğunuzu ihtiyacı olan besinlere yönlendirebilirsiniz.

**Bilgilendirin** Çocuğunuzu beslenme konusunda bilgilendirin. Hangi gıdaların zararlı hangilerinin yararlı olduğunu bilmeli.

**Sevdirin** Kuruyemiş ve kuru meyve gibi taşıması kolay sağlıklı atıştırmalıklar hazırlayın. Unutmayın, küçük yaştaki çocuklarınızı, görsel olarak sevimli yiyecekler hazırlayarak fast food'dan koruyabilirsiniz.



## Pandora Disney koleksiyonu

Mickey Mouse, Mini Mouse ve ikonik Disney karakterlerinden ilham alan Pandora Disney Koleksiyonu'nun sihirli dünyası ile eğlenceye hazır olun!

Badem Yağı'nın hamilelik ve zayıflama döneminde oluşacak çatlakların giderilmesinde inanılmaz etkili olduğu gerçeğini biliyor muydunuz?



## Yaz sıcaklığı evlerde

LCW Home yeni sunduğu Sonbahar-Kış koleksiyonu ile evlerinize yeni bir enerji getiriyor. Yeni sezonda bebek ve çocuklar da unutulmamış. Tüm ürünlerinde ürün güvenliğini ve insan sağlığını ön planda tutan LC Waikiki, Home ürünlerinde de çocuklar için güvenli ürünler tasarlıyor. Koleksiyonda çocuklar, astronot çizimlerin yer aldığı nevresim takımları ile uzayda hissedecekler, yazı ve karakterlerden oluşan tasarımlarla ve Disney karakterli nevresim takımlarıyla odalarını renklendirebilecekler.



# Minicik Burunlara Kocaman Rahatlama

Eren Bebeğin burnu  
hep sağlıklı.  
Rahat nefes alıyor, kolay besleniyor  
ve mişıl mişıl uyuyor.

## Baby Burun Spreyi

50ml - 100ml  
0-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar



İrem Bebeğin burnu  
hiç tıkalı kalmıyor.  
Stérimar Baby Tıkalı Burun Spreyi  
hem burnunu açıyor hem de  
bakterilerle savaşıyor.

## Baby Tıkalı Burun Spreyi

50ml - 100ml  
3 Ay-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar

%100  
Doğal





## Tembel olmak onun suçu mu?

Şimdi size kötü haber, bu konuda suçlu ebeveynler, yani sizsiniz! Bunu biz değil uzmanlar söylüyor. Ders çalışma ve ödev yapmanın sorumluluk bilincinin bir parçası olduğunu vurgulayan uzmanlar, birçok ebeveynin aşırı kollayıcı ve koruyucu davranarak çocuğunu tembelleştirdiğine dikkat çekiyor. Çocuğun gündelik hayatında kendi yapabileceği şeyleri yaparak öğrenme sürecinin işlediğini vurgulayan uzmanlar, “Neyi nasıl yapacağını önce anlatın, sonra gösterin, yapamazsa yardım edin” uyarısında bulunuyor. Üsküdar Üniversitesi NP Feneryolu Tıp Merkezi’nden Uzman Klinik Psikolog Esma Uygun konuyla ilgili dikkat çeken önerilerde bulundu...

“Okul çocuğun sosyal hayatı deneyimlediği ilk ortam ve kuralların ebeveynlerden bağımsız olarak işlemeye başladığı yeni bir alandır. Okulda sorumluluklar devreye girmeye başlamıştır. Bu nedenle ders çalışmak sorumluluk bilincinin bir parçasıdır. Ders çalışma eylemi, çocukların aileden edindiği sorumluluk bilinci açısından ele alınmalıdır. Tutumunuz çocuğunuzun sorumluluk bilincini geliştirmesi açısından büyük önem taşır. Kendi disiplinini oluşturmaya için ona destek olun.”

“Baskı yapmak veya azarlamak dersten ve okuldan soğumasına neden olur. Başarımlık hissi çocuğa yaptığı davranış için motivasyon sağlar. Önce çaba sarf etmesi gerektiğini öğretir. Ama bunu yaparken üslubunuz “sen kendin yap, artık koca çocuksun” gibi itici bir üslup olmamalıdır.”

“Ödevi yapmanın veya yapmamanın sorumluluğunu çocuğunuzun almasını sağlayın.”

“Zaman planlamasını öğrenmesi için günlük plan oluşturup uyum sağlamasına yardımcı olun. Bunu yaparken sadece hatırlatmada bulunun.

Asla baskı yapmayın, sabırlı ve anlayışlı bir üslup sergileyin.”



## Tarz Sahibi Çocuklar

Beymen, yeni sezonda dünyaca ünlü markaların 2017-2018 Sonbahar / Kış çocuk koleksiyonlarını ve en hit ürünlerini minik modaseverlerin beğenisine sundu. Dolce Gabbana, Aquazzura Mini, Stella McCartney Kids, Missoni gibi markalar tarz sahibi minikleri bekliyor...



## Kaşıntıya son!

Cildin kendisinden ilham alarak formüller geliştiren Bioderma, Atoderm kategorisinde yepyeni bir ürünü piyasaya sundu. Atoderm SOS Spray, cilt yapısı, iç ve dış etkenler gibi farklı

sebeplerle oluşan kaşıntı hissini 60 saniye gibi kısa bir sürede geçiriyor ve 6 saat boyunca devam eden etki sunuyor!

## Modayı çocuklardan takip edin

Trendyol, yeni sezonda çocukların enerjisini yansıtan rengarenk Kids koleksiyonu hazırlamış. Rahat ve şık kombinler ile çocuklar bu sezon stilleriyle konuşulmaya başlayacak.

Koleksiyonda hem gündelik yaşama uyacak basic ve casual stillerde kazak, sweatshirt, pantolon ve t-shirt modelleri hem de özel günlerde tercih edilebilecek şık elbise, gömlek, bluz, tayt ve etekler yer alıyor.

## Boyner'de kış

Sonbahar-Kış sezonu ile birlikte çocuk modasında da yoğun hareketlilik yaşanıyor. Boyner, yeni sezonda da özgür, kendini ifade etmeyi seven ve stiline önem veren çocukları keyifli bir yolculuğa davet ediyor. Dünyaca ünlü markalara ait giyim, ayakkabı ve çanta koleksiyonlarına göz atabilirsiniz...





# mustela®

ÇOK HASSAS CİLT

## ÇOK HASSAS CİTLERE ÖZEL UZUN SÜRE ETKİLİ BAKIM

%98 DOĞAL KÖKENLİ  
İÇERİK



AVOCADO PERSEOSE®  
DOĞAL AKTİF KORUYUCU



SCHIZANDRA  
RAHATLATICI DOĞAL İÇERİK

%0  
PARFÜM



60 YILI AŞKIN UZMANLIK

TAAHHÜTLERİMİZ



%98 DOĞAL KÖKENLİ  
İÇERİKLER

%0 PARABEN-FİTALAT  
FENOKSİETANOL



ÇEVRE DOSTU

MUSTELA®, HER ŞEY CİLT İLE BAŞLAR

EXPANSCIENCE®  
LABORATOIRES

İnovasyonlarla sağlık sermayenizi korur



# Kitaplar iyi ki varlar

Okuyacağı her bir satır miniğinizin gelişimini doğrudan etkiliyor. Onun gelişimine katkıda bulunacak kitapları derledik...

HAZIRLAYAN: DEMET EKMEKÇİOĞLU / demetekmekcioglu@gmail.com



## Aç Bu Küçük Kitabı

Jesse Klausmeier

Merakla sayfalarını çevireceğiniz Aç Bu Küçük Kitabı, resimli bir hikâye kitabından çok ileride. Birbiriyle bağlantılı kurgusu ve müthiş tasarımıyla dikkat çeken kitapta bir devin, bir ayının, bir tavşanın, bir kurbağanın, bir uğur böceğinin iç içe geçmiş hikâyesini bulacaksınız. Bu kitap hediye kutusundan çıkan başka bir hediye gibi. Bitmeyen kitap yapmışlar, tam bitti derken yenisi başlıyor.

**Sürpriz garantili.**

**3 yaş ve üstü okurlarımız için.**



## İlk Kitaplarım Serisi

Jane Foster

Bebeğiniz ilk sözcüklerini sade, aynı zamanda tasarım harikası çizimlerle öğrenecek. Kalın karton sayfalar bebeğinizin kitabı rahatça kavramasını sağlarken, görseller dikkati dağılmadan odaklanmasını sağlayacak. Dört kitaptan oluşan bu seriyi bebeğiniz elinden bırakamayacak. Ödüllü tasarımcı Jane Foster'ın hazırladığı bu seri İlk Sözcüklerim, 1 2 3, Renkler ve Siyah Beyaz kitaplarından oluşuyor. Bebeğinizin ilk kitapları olmaya aday bu seriyi çok seveceksiniz.

**Odaklanma garantili.**

**0 yaş ve üstü okurlarımız için.**



## Bir Dostluk Masalı

Susanna Isern – Marco Somà

Esrarengiz bir mektupla yollara düşen Sincap'ın sevgi dolu öyküsü. Mektubu okur okumaz telaşla yola koyulan Sincap acelesi olmasına rağmen ormandaki dostlarına yardım etmeden yoluna devam edemez. Sonunda mükemmel zamanlama ile hedefine varır ancak hediye getirmede için çok üzülür. Çantasından bir şey çıkar mı diye baktığında ise çok mutlu olur. Yardım ettiği her dostu çantasına küçük bir hediye koymuştur. Dostluğun ve yardımlaşmanın nasıl mutlu kıldığını hatırlatan, çizimleriyle büyüleyen harika bir kitap.

**Yardımseverlik garantili.**

**4 yaş ve üstü okurlarımız için.**

İyi ki varsın edebiyat...  
36. Uluslararası İstanbul  
Kitap Fuarı, 4 - 12  
Kasım tarihleri arasında  
kitapseverleri bekliyor.  
Çocuk kitaplarının büyüğü  
dünyasında buluşalım.



## Bir Dakika

Somin Ahn

Bir dakika sadece altmış saniye midir? Bir dakikada neler yapabilirsin? Bazen kısacık bir zaman dilimi olan bir dakika, bazen geçmek bilmez, çok uzun gelir. Zaman kavramını sorgulamamızı sağlayan, zamanın nasıl farklılık gösterebileceğini bize düşündürten yaşsız kitaplardan.

**Farkındalık garantili.**

**4 yaş ve üstü okurlarımız için.**



NISSAN INTELLIGENT MOBILITY



Innovation  
that excites



# Yeni NISSAN QASHQAI LİDER DURUŞU.

Yeni Nissan Qashqai  
kendi yarattığı sınıfın  
her zaman lideri!



\*Otomotiv Distribütörleri Derneği (ODD) toplam satış rakamları dikkate alınmıştır. Görülen model üzerindeki aksesuar ve donanımlar Türkiye paketinde farklılık gösterebilir. Qashqai'nin ortalama CO<sub>2</sub> emisyon değeri 99-129 gr/km ve ortalama yakıt tüketimi 3,8-5,6 lt/100 km olup versiyonlarına göre değişmektedir. Yakıt tüketimleri 715/2007/EC'ye göre belirlenmiştir. Nissan Otomotiv A.Ş. aracın şekil ve donanımında değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Detaylı bilgi için: [www.nissan.com.tr](http://www.nissan.com.tr)



## Sinemaya gidiyoruz



### Macera Günlükleri: Sihirli Adaya Yolculuk

Eğer babanız dünyanın kayıp köşelerini çizen efsanevi ve maceraperest bir kaşifse, kaybolduğu zaman ne yaparsınız? Eğer Charles Willard'ın çocukları Mo ve Melody iseniz, onun ayak izlerini takip edeceksiniz... Kararlı kardeşler önce Willard'ın en yakın dostu Hintli bilim adamı ve mucit, Profesör SHONKU'nun yardımına başvururlar. Bakalım bu zorlu yolculuk sonunda çocuklar biricik babalarını bulabilecekler mi?

Vizyon tarihi: 03 Kasım 2017

### Fındık İşi 2

Surly ve takımı yeniden iş başında! Liberty Park'ın kış için yeterince yiyecek stoğu yoktur, bu durumda Surly yine kendini feda etmeli, yine devasa bir fındık hırsızlığı organize etmelidir. Elbette bu organizasyonda yalnız olmayacak, hayvan çetesi de ona katılacaktır.

Vizyon tarihi: 17 Kasım 2017



## Atölyeye gidiyoruz



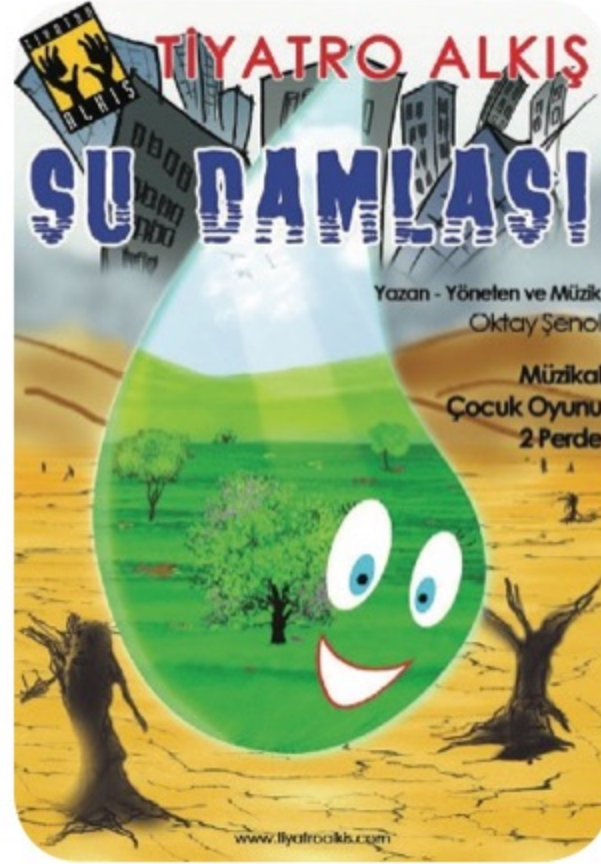
### "Müzedeki Mimarlar"

İstanbul Modern ve Centre Pompidou işbirliğiyle gerçekleştirilen Keşif Alanı eğitim programı "Müzedeki Mimarlar" ile devam ediyor. Dünyaca ünlü mimarlar Renzo Piano ve Richard Rogers'ın müze mimarisi konusundaki yaklaşımlarından ilham alan yeni atölye, 5-12 yaş grubundaki çocuklar ve aileleri için düzenleniyor. Program, Piano ve Rogers'ın birlikte tasarladıkları Centre Pompidou'nun müze mimarisi konusundaki yaklaşımlarından esinleniyor. Çocuklar, her bir etkinlikte yeniden mimari kurgular yaratabildikleri, takip çıkartarak yeni formlar oluşturabildikleri kolektif bir oyun alanında bir araya geliyor. "Müzedeki Mimarlar" adlı program 14 Ocak 2018'e kadar hafta sonları çocuklar ve ailelerini bekliyor.

## Tiyatroya gidiyoruz

### Su Damlası

Çocuklara suyun ne kadar önemli olduğunu en iyi kim anlatır? Suyun ne olduğunu, ne kadar değerli olduğunu tabii ki en iyi ağaçlar anlatır. Ceviz, Palamut, Çınar ve Meşe. Birbirinden güzel dört fidan... Suyun gelmesini beklerler, ama suyun ne olduğunu bilmezler. Fidanların oyun boyunca merak ettikleri su ancak seyircilerin yardımıyla gelecektir. Tavşan, Çiçek, Su Damlası ve daha birçok tip şarkılarıyla, danslarıyla çocuklara unutulmaz anlar yaşatacak. Oyun, 18 Kasım tarihinde Akasya Kültür Merkezi'nde sahnelenecek.



## Bienale katlıyoruz

### Pera Eğitim, çocuk ve gençleri 15. İstanbul Bienali ile buluşturuyor

Pera Müzesi'nin, farklı yaş gruplarına yönelik eğitim programı, 15. İstanbul Bienali'nin "İyi Bir Komşu" teması etrafında şekillenen birbirinden yaratıcı ve eğlenceli atölyelerden oluşuyor. Sanatçı ve eğitimci Polly Brannan işbirliğinde hazırlanan atölyeler bienali çocuk ve gençlerle buluştururken, sanatı ve sanatçıları daha anlaşılır kılmayı amaçlıyor. Farklı yaş gruplarına özel hazırlanan atölye çalışmalarına katılımlar ücretsiz. 12 Kasım'a kadar sürecek olan etkinliklerle ilgili ayrıntılı bilgiyi 0212 334 99 00 (4) numaralı telefondan ya da [egitim@peramuzesi.org.tr](mailto:egitim@peramuzesi.org.tr) adresinden alabilirsiniz.





# FITBACK<sub>refrm</sub>

Kalorisi Kısıtlanmış Zayıflama Amaçlı Gıda



**SADECE ECZANELERDE**

## ESKİ FORMUNUZA HIZLI VE SAĞLIKLI DÖNÜŞ

EMZİREN ANNELERE ÖZEL



0541 348 0 348

[www.fitback.com.tr](http://www.fitback.com.tr)



0850 888 0 348



# İşte geliyor; ilk dişler!

Minik bebeğiniz hakkında her şeyi merak ediyor, gelişimini an be an yakından takip ediyorsunuz. En çok merak ettiğiniz konuların başında da onun minik ve sevimli ilk dişleri geliyor...

**S**ağlıklı bir bebeğin ilk dişleri 6-7 aylıkken çıkmaya başlar. Bu durum aslında anne ve babadan geçebilen kalıtsal bir özelliktir. İlk dişler 3-4 aylıkken 'merhaba' diyebildiği gibi, 12-16 ayı da karşılayabilir. Süt dişlerinin tamamlanması da yirmi dokuzuncu aya kadar sürebilir. Diş hekimi ve Protez Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Çağdaş Kışlaoğlu, bebeğinizin diş çıkarma serüveninde nasıl bir yol izleyebileceğinizi bizlerle paylaştı.

## Bebeklerde diş çıkarma belirtileri nelerdir?

- ✓ Her bebeğin gelişimi aynı olmadığı gibi diş çıkarma dönemleri de birbirinin aynı olmaz.
- ✓ Bazı bebekler için bu süreç oldukça ağrısız ve rahat geçerken; bazıları için de son derece huzursuz ve ağrılı olabilir. Bu bebeklerde kilo kaybına rastlanması da muhtemeldir.
- ✓ Bebeğin diş çıkarmaya başlaması ile birlikte çok fazla olmasa da ateş görülebilir.
- ✓ Huysuzluğun artması, gece uyanma ve ağlama seansları, salya ve tükürükte artış diş çıkarma

dönemlerinde en çok rastlanan durumlardır.

- ✓ Kendilerini oldukça huzursuz hissettikleri bu dönemde bebekler, sürekli olarak rahatlatılmaya ve yatıştırılmaya ihtiyaç duyarlar.

## Bebeklerde ağız bakımı nasıl yapılmalıdır?

Bebeğiniz ilk dişini çıkardığı günden itibaren diş temizliği düzenli olarak yapılmalıdır. Bu temizlik aşamaları sabah kahvaltısından sonra ve gece yatmadan önce yapılırsa çok daha faydalı olacaktır. İlk başlarda tülbent tarzı bir bez parçası iletılarak dişler temizlenebilir. Bir süre sonra bebeğiniz büyüdüğünde bebekler için üretilen diş macunlarına geçmeniz gerekecektir. Bebeğiniz hemen hemen iki yaşına geldiği sırada, diş fırçalama aktivitesini kendi başına halledebilir. Bu dönemlerde diş fırçalama yaparak onu özendirebilirsiniz. Özellikle beraber diş fırçalamanız çok önemlidir. Unutmayın, onu ağız ve diş temizliğine teşvik edecek olan sizsiniz... Küçük yaşlardan itibaren bebeklerinize diş fırçalama alışkanlığı kazandırmanız, hayat boyu sağlıklı dişlere ve gülüşlere sahip olmasını sağlayacaktır.

## Bu dönemde pişik olmaması için

Miniğinizin diş çıkartma serüvenine tatsız bir sürpriz olarak pişik de eklenebilir. Bu dönemde bebeğinizin bağışıklık sistemi zayıfladığından ishal, kakasını asitleştirdiğinden bebeğinizin cildinde yanma oluşur bu da zamanla pişiğe çevirir. Diş çıkartma huzursuzluğunun üzerine pişik sıkıntısı da eklenebilir. Pişiği engellemek için bebeğinizin altını sık sık değiştirin, alt temizliğini sabun kullanmadan suyla yapın. Onun hassas cildine uygun paraben, kortizon ve alkol içermeyen, dermatolojik testleri yapılmış bir pişik kremi kullanın.



**Ebeveynlerin en çok merak ettiği konulardan birisi de bebeklerde diş çıkarma sırası olup olmadığıdır. İşte sorunun yanıtı, bebekler belli bir sıraya göre diş çıkartmazlar.**

## Diş çıkarma sürecinde bebeğinize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

- ✓ Uygun bir diş kaşıyıcı -ürünün plastik ve boyalı olmamasına dikkat edin- ya da havuç gibi çiğ sebzeler bebeğinizin hassas damağını rahatlatılabilir.
- ✓ Bebeğinize kemirmesi için bir şey verirsiniz, akciğerlerine kaçırması için oturur pozisyonda olmasına dikkat edin ve mutlaka yanında bulunun.
- ✓ Bebeğinizin diş etlerine temiz ve soğuk bezle masaj yapabilirsiniz.
- ✓ Bu sıkıntılı döneminde bebeğinizi rahatlatmak için onu daha sık kucağınıza alıp daha fazla okşayın. Sıkıntısını anladığınızı ve yanında olduğunuzu hissetmesini sağlayın.
- ✓ Şayet bebeğinizin ateşi ve ağrısı yoğunsa; hemen doktorunuza danışın. Gerek görürse, ilaç konusunda gerekli yönlendirmeyi yapacaktır.



# MÜKEMMEL KORUMA

Diş çıkarma döneminde, bebeğinizin pişik olma ihtimali artar.  
**Bepanthol Baby Pişik Önleyici Merhem**, Onun narin cildini  
nemlendirerek pişiğe karşı korunmasına yardımcı olur.





# Gelişimi 'geniz eti' engeline takılmasın

*Çocukların büyüme ve gelişme dönemlerinde geniz eti ve bademcik problemleriyle karşılaştıklarını sıklıkla duyarız. Oldukça yaygın olan bu rahatsızlık çocukların gelişimini her yönden olumsuz etkiliyor. İyi haberse ilaç tedavisi ya da basit bir cerrahi operasyonla bu rahatsızlıktan kesin çözümle kurtulmak mümkün...*



İnsülin direnci ile hormonal dengenin bozulması, sağ kalp yüklenmesi, hipertansiyon geniz etinin neden olduğu apnelerin çocuğun metabolizması üzerinde yarattığı negatif etkilerden sadece birkaçıdır.

**Ç**ocukların büyüme ve gelişmesinde etkisi olan bir sağlık sorunu olan geniz eti problemi genellikle çocuk ev ortamından yuva, kreş gibi ortamlara girince ortaya çıkmaya başlıyor. Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. İsmet Aslan geniz eti büyümesinin çocuklar üzerindeki fizyolojik, psikolojik etkileri olduğunu söylüyor.

## İHMAL ETMEYİN

Geniz eti ve bademciğin her çocukta bulunduğunu ancak daha önce hiç viral enfeksiyon ile karşılaşmadığı için küçük olduğundan sorun yaratmadığını biliyor muydunuz? Kreş ya da yuva gibi ortamlarda geçirilen zamanda, üst solunum yolları enfeksiyonu burnun en arka bölümündeki geniz eti biraz daha büyür. Bu büyüme bazen koana denen burnun en arkada bulunan

çıkış bölgesinin tıkanmasına neden olur. Bu tıkanma da çocukta günlük aktiviteler esnasında burun tıkanıklığı, hava açlığı, genizden konuşma gibi sıkıntılara neden olurken, gece uyku esnasında da horlama ve daha da önemlisi apne denen uyku esnasında solunum durmaları yaşanmasına neden olabilir. Horlama basit bir sorundur, etrafı rahatsız eder ancak çocuğun bünyesine çok zarar vermez. Ancak apne çocuğun bütün iç dengesinin bozulmasına neden olur. Apneler esnasında kanda düşen oksijen miktarı dokuların özellikle beyin daha az oksijen ile yetinir. İşitme kaybına neden olabilir Geniz eti ve bademcik büyümesinin neden olduğu patoloji orta kulağı havalandıran östaki kanalının fonksiyon görmemesine ve sonucunda orta kulak boşluğunda hapsolmuş havanın emilerek kulak zarının çökmesine neden olur. Orta kulak boşluğunda

hapsolmuş havanın emilmesi sonucu ortaya çıkan negatif basınç, orta kulağı döşeyen dokulardan orta kulak boşluğuna sıvı sızıntısı oluşur. Bu da orta kulak boşluğunda sıvı birikmesi ile karakterize olan, işitme kaybına neden olan 'Effüzyonlu Seröz Otitis Media' denen klinik bir tablo ortaya çıkıyor. Eğer önlem alınmazsa bu klinik tablo, ilerde çocuğun ömür boyu sıkıntısını çekeceği 'Adheziv Otitis Media' denen soruna sebep olur. Bu hem kalıcı işitme kaybı, hem de kronik kulak akıntısı ile kişinin geri kalan yaşantısını etkiler.

## TEDAVİ MÜMKÜN

Geniz eti probleminin tedavisi mümkün. Öncelikle ilaç tedavisi ile medikal yöntemlerle çözüme ulaşmaya çalışılıyor. Geniz eti büyümesinde, ilaç tedavisinden yanıt alınamazsa çok kısa ve basit bir cerrahi müdahale ile kesin çözümü sağlanıyor.

"Çocukta büyüme gelişme geriliği, dikkat eksikliği, hiperaktivite, ruhsal, sosyal ve zeka gelişiminde azalma geniz etinin neden olduğu obstrüktif (tıkayıcı) uyku apne sendromunun yarattığı sıkıntıların günlük yansımalarıdır. En tipik olarak burun tıkanıklığı, burun akıntısı, hava açlığı, genizden konuşma ses tonu, uyku esnasında horlama ve solunum kesilmeleri şeklinde belirti veren geniz eti büyümesi çocuğun hayatını ciddi anlamda etkileyen sağlık problemlerine neden olabilir."



# BERABER BÜYÜYELİM Mİ?

Büyüyen Bebek Karyolası  
Cotton ST

ÖZEL İNDİRİM

~~1.498 ₺~~

**899 ₺**



“0 yaştan



9 yaşa”



Düşük formaldehit oranına  
sahip hammadde kullanımı.



AB ileri güvenlik  
standartları.



Çevre koruma standartlarına  
uygun endüstriyel ağaç kullanımı.

cilek.com









# Ek Gıdaya Geçiyoruz

*Bebeğiniz için büyümenin ilk adımlarından biri, sizin için bol sabır gerektirecek bir zaman; ek gıdaya geçiş süreci... Bebeğinizi sıvı gıdalarla tanıştırmak, hem onun hem de sizin için bir dönüm noktası anlayacağınız. Hazırsanız, başlıyoruz...*

YAZI: NESLİHAN KİRPİKLİ



**O**ncelikle şu bilgiyi ısrarla hatırlatmakta fayda var... Ek gıdaya geçiş demek, yani bebeğinizi anne sütü dışında besinlerle ilk kez tanıştırmamız demek, anne sütünü kesmeniz anlamına gelmiyor. Dünya Sağlık Örgütü ısrarla bebeğinizi en az ilk 6 ay, sonrasında da -tabii sütünüz olduğu sürece- 24 aya kadar anne sütü ile beslemenizi öneriyor... Bu bilgiyi unutmadan dosyamızı okumanızda fayda var. Çünkü birçok anne ek gıdaya geçtiği andan itibaren anne sütünü ikinci plana atma yanlısına düşebiliyor... Bebeğinizi anne sütüyle beslediniz ve hala da devam ediyor olabilirsiniz, bu süper! Ancak 6. aya geldiniz ve şimdi sırada yeni bir rutin var; ek gıdalar... Miniğimizin özgürlüğünün belirtisi olan ek gıdalar onun sağlıklı beslenme düzeninin de temellerini oluşturuyor. Sağlıklı beslenmeye bebeklikten itibaren başlarız. O nedenle onunla huzurlu ve sağlıklı beslenme saatleri için dikkat etmeniz gereken birçok detay bulunuyor.

Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Canan Ateş'e ek gıdaya geçiş sürecine dair merak ettiklerimizi sorduk, Baby&You okurları için yanıtladı...

## ANNE SÜTÜ ÇOK ÖNEMLİ

Bebek beslenmesinde ilk 2 yaş çok önemlidir. Büyümenin çok hızlı olduğu, beyin gelişiminin büyük oranda tamamlandığı ve erişkin sağlığının temellerinin atıldığı bu dönemde; en doğru beslenme şekli ilk 6 ay sadece anne sütü ve 6. aydan itibaren anne sütüne ilaveten katı ve sıvı gıdalara başlanmasıdır. Buna 'tamamlayıcı beslenme' de denir. Burada unutulmaması gereken anne sütüne 24. aya kadar devam edilecek olmasıdır. Son yıllarda ek gıdaya başlangıç zamanı 4-6 ay arası önerisinden 6 ay civarına kaydırılmıştır. Amerikan Pediatri Akademisi ek besinlerin 4. aydan evvel verilmemesini bebek sadece anne sütü alıyorsa 6. ayda başlanmasını önerirken;

## Bebeğinizi beslerken sabırlı olun, acele etmeyin, ısrarcı hiç olmayın!

Avrupa Çocuk Gastroenteroloji Hepatoloji ve Beslenme Derneği en erken 17. hafta en geç 26. haftada başlanmasını tavsiye etmektedir.

## PEKİ NEDEN EK GIDAYA BAŞLIYORUZ?

Bebeğin artan enerji gereksiniminin yalnızca anne sütüyle karşılanamaması, anneden sağlanan demir çinko depolarının bu aylarda tükenmesi, bebeğin ısırma, çiğneme becerilerinin gelişmesi, farklı yiyeceklere alıştırmaya gereği bebeğin ek gıdaya geçiş nedenleri arasında sayılabilir. Ek besinlere daha erken yani 4. aydan evvel başlanması bazı sorunlara neden olur. Bebek daha az anne sütü almaya başlayabilir ve anne sütünden yeterince faydalanamaz. Büyüme hızı etkilenir. Gastrointestinal besin alerjilerinin sıklığı artar. Geçici gluten intoleransı, inek sütü alerjisi, yumurta alerjisi olabilir.

Ayrıca böbrek yüklenmesi ve obezite ihtimali de artar. Küçük bebek ilk aylarda katı besinleri yutmakta zorlanır, boğulma riski taşır. Bu dönem dilin dışarı itme refleksi kuvvetli olduğundan kaşıkla beslenmesi zor olabilir. Ancak 4-6 ay civarında yarı katı gıdaları ağız boşluğunun arkasına aktarabilir. Baş ve boyun kontrolünün tamamlanması, el-göz koordinasyonunun gelişmesi, bebeğin anne ve çevreyle iletişime geçmesi, oturmaya başlaması, çiğneme yutma becerilerinin gelişmesi, böbrek ve sindirim sisteminin olgunlaşması ek besinlere başlanmasını mümkün kılar. İşte bütün bu fizyolojik süreçler tamamlayıcı beslenmenin zamanlamasının önemini göstermektedir.

## NASIL BAŞLANMALI?

Ek besin olarak nelerin verileceği

ailenin içinde bulunduğu kültüre, coğrafyaya, sosyoekonomik koşullara ve alışkanlıklara bağlı olarak değişir. Ancak dikkat edilmesi gereken bazı temel ilkeler bulunuyor. Bu dönem, anne sütüne ya da formül mamaya devam edilmesi gereken bir dönem. Besinler hazırlanmadan ve bebek beslenmeden önce mutlaka eller yıkanmalıdır. Besinler tek çeşit olarak kaşıkla veya fincanla az miktarda verilmeye başlanmalı. Bebeklerin mide kapasitesi ortalama 30ml/kg kadardır. Bu 6 aylık bir bebekte yaklaşık 180ml yani 1 çay fincanına, 1 yaşta 240ml yani 1 su bardağına denk gelir. Yeni verilecek gıda bebek açken verilmeli, almazsa zorlanmamalıdır. Farklı besinler en az 3 gün üst üste yedirilerek alerjik reaksiyonlar kontrol edilmelidir. Haftada bir çeşit besin denenebilir. Katı gıdaları diliyle itmesinin doğal

## DİKKAT!

Unutmayın, ek gıdaya geçmek süttten kesmek anlamına gelmiyor... Sütünüz geldiği sürece (24 aya kadar) anne sütü vermeye devam etmelisiniz...







# BEBEKLER KEŞFEDİYOR

Yürüyün küçük kaşifler,  
arkanızdayız.



**1** Daha Elastik  
Yan Bantlar\*

\*Bir önceki Molfix'e göre



**2** Çift Katlı  
Sızdırmaz  
Elastik Bariyerler



**3** Rahat ve Esnek  
Orta Lastik Sistemi\*

\*Bebğin cildine temas etmez.







## 1 yaşından önce inek sütünden uzak durun!

bir tepki olduğunu bilmelisiniz, bu durumu gıda reddi olarak algılamayın. Hoşlanmadığı yiyecekleri 2 -3 haftalık aralarla tekrar vermelisiniz. Bu sefer çok severek yerse şaşırmayın! Yiyecekler temiz ve taze pişmiş olmalı. Konserve veya dondurulmuş yiyecekleri, katkı maddeli hazır besinleri vermeyin. Yiyecekleri uzun süre oda ısısında bekletmeyin. Yemeğine tuz veya şeker ilave etmeyin. Buğday, çavdar ve arpa gluten içerir. Glutenin 4. aydan erken veya 7. aydan geç başlanması çölyak hastalığının görülme riskini artırır. Bunu önlemek için anne sütüyle beslenme devam ederken 4-7 ay arasında gluten içeren tahıllar verebilirsiniz. Besinler yutabileceği kıvama getirilirken pürütlü gıdaya alıştırmak ve vitamin değerini korumak için cam rende kullanın veya çatal kaşıkla ezerek verin.

## İLK OLARAK NASIL YİYECEKLERLE BAŞLANMALI?

4-6 ay arasında veya 6. ayda ilk başlanacak ek gıdalar meyve suyu ve püresi, sütlü unlu mamalar (muhallesi, sütlaç tercihen formül mamayla hazırlanmalı), yoğurt, sebze çorbası ve püresidir. Meyve suyu iştahı azaltacağı için günlük en fazla 180 ml vermeli ve taze olarak hazırlamalısınız. Lif açısından zengin olması nedeniyle zamanla meyve püresine geçebilirsiniz. Çorbalara az miktarda glutenli tahıl ilave edebilirsiniz. Sebzeleri fazla pişirmeyin (buharda pişirme tavsiye edilir) ve çabuk tüketin. 6-8. aylar arasında bu gıdalara ilaveten etle zenginleştirilmiş sebze çorbası, haşlanmış yumurta sarısı, tuzsuz beyaz peynir ve mercimek çorbası vermeye başlayabilirsiniz. Sebze çorbalarına zeytinyağı katılabilir. Yumurta sarısı katı pişmiş olarak az miktarda başlanıp gün geçtikçe miktarı artırılarak 8-10 günde tam yumurta sarısı verilebilir. Bu

## Neler yiyebilir?

- ✓ Püre sizin kurtarıncınız. Evde kendiniz sebze ve meyveleri haşlayıp elinizde ezabilirsiniz. Havuç ve elmayı atıştırmalık olarak verebilirsiniz. Elinde, ağzının sularını akıta akıta nasıl yemeye çalıştığını göreceksiniz.
- ✓ İleride yemek seçmemesi için ona bol seçenekli menü sunmalısınız. Hiç kereviz yemediyse kerevizi nasıl sevebilir?
- ✓ Bezelye C vitamini, demir ve bolca lif içerir. O nedenle tabağınızda sık sık olmalı.
- ✓ Orman meyveleri çok iyi birer antioksidandır. Ona bolca verin.
- ✓ Çedar peynirinde bulunan protein ve kalsiyum kemik gelişimi açısından birebir.
- ✓ Kabak çok iyi bir lif bankasıdır. Püresini yapmayı unutmayın!
- ✓ Yoğurt ideal bir ilk besindir... Yoğurt süttten farklı olarak sindirim problemi yaratmaz. Bu nedenle 6. aydan itibaren rahatlıkla verebilirsiniz. Zengin bir kalsiyum kaynağı olduğunu artık herkes biliyor ama yoğurdun faydaları saymakla bitmiyor! Evde mayalamayı unutmayın...
- ✓ Miniğinizin ilk yiyeceklerinden biri olan muz besin değeri açısından çok zengindir, bünyesini güçlendirir, enerji verir.





Türkiye'nin ilk ve tek  
**Saf Su ile**  
Dokunmuş Bebek Bezi



Renklendirici  
İçermeyen  
İç Yüzey



Hava Akışı Sağlayan  
Esnek Kulaklar



Doluluk Oranını Gösteren  
Islaklık Göstergesi



# Sleepy

"Hep daha iyisi"



[www.Sleepy.com.tr](http://www.Sleepy.com.tr)



/SleepyOnline





6. ayda ilk başlanacak ek gıdalar; meyve suyu ve püresi, sütü unlu mamalar, yoğurt, sebze çorbası ve püresidir.



arada varsa anne sütü, yoksa demirle zenginleştirilmiş formül mamalara devam edebilirsiniz. Bu dönemde gıdaları günlük 2-3 öğünde verebilirsiniz. 9-12 aylar arasında ise 6-8 aya ek olarak tam yumurta, baklagiller, makarna, pilav, ekmek, pekmez, et, tavuk, balık, köfte, sebze yemekleri verilebilir. Bebeğin günlük bir yumurta ve 15-75 g et, tavuk, balık veya karaciğer tüketmesi önerilmektedir. Somon, sardalya ve uskumru omega 3 açısından zengin balıklar olup en iyi vitamin D kaynağıdır. Bu dönemde 3-4 öğün alabilir. 12. aydan itibaren uygun sofraya yemeklerini ailece birlikte oturarak yiyebilirsiniz. El becerileri geliştiği için artık

kaşığı, bardağını tutabilir. Bu süreçte bebeğinizi desteklemeyi unutmayın, kendi kendini beslemesine müsaade edin. Etraf biraz pislenebilir, rahat olun!

#### 1 YAŞINDAN ÖNCE NEDEN İNEK SÜTÜ İÇEMİYORLAR?

Dünya Sağlık Örgütü ve Amerikan Pediatri Akademisi'nin 1 yaşından evvel inek sütünü önermemesinin bazı nedenleri vardır. Bunlar alerji, ileri yaşta otoimmün hastalık görülme riski, kabızlık, böbrek yükü artışı ve en önemlisi demir eksikliği anemisi. 2 yaşından evvel yağsız süt tüketimi yetersiz vitamin alımına neden olduğundan uygun değildir. Yarım yağlı sütler 12. aydan itibaren verilebilir.

#### EK BESİNLERE GEÇİŞTE NASIL ZORLUKLARLA KARŞILAŞABİLİRİZ?

Ek besinlere geçişte karşılaşılan en önemli sorun zamanlamanın yanlış olması ve neticesinde ishal gibi enfeksiyonların sık görülmesidir. Bebeğin anneden geçen pasif bağışıklığı bu

## Sorunlar yaşamanız çok normal Yeter ki çözümünü bilin!

- ⇒ **Dikkat dikkat!** Bebeğiniz yeni yeni yemek yemeye başlıyor. Artık büyüyor! Bırakın kendi de yemeye çalışsın. Ancak, özellikle katı gıdalara geçtiği ilk dönemlerde onu tek başına yemek yerken bırakmayın. Paniklemeden tedbirli olmakta yarar var.
- ⇒ **Kabızlık** Bazı bebekler sütün mamaya geçişte biraz kabızlık yaşayabilir. Sizin bebeğiniz de sık sık kabız oluyorsa sıvı alımına dikkat edin. Ona bol bol su verin. Pürelerini çok katı hazırlamayın. Biraz su ilave edin. Sebzelerin liflerini sakın ayırmayın, lifli verin.
- ⇒ **Tatlı küpü** Bebeğinizin damağı tatlıyı arar. Sebzeler, meyvelerden daha az tatlıdır ancak onun sebze de yemesi lazım. İşe ilk başta tatlı sebzelerle başlayın. Havuç en iyi başlangıç, balkabağı da...
- ⇒ **Yeterince yiyor mu?** Bebeğiniz size normalden az yiyormuş gibi mi geliyor? Yoksa çok mu yiyor? Bunu en iyi doktoru ölçer. Doktoruna götürün bir tartılsın. Eğer olması gereken kilosundan fazlaysa biraz daha az yedirirsiniz. Tam tersiyse biraz daha yedirmelisiniz.
- ⇒ **Kaşığı reddediyorsa...** Diyelim ki kaşığı görünce ağzını kapatıyor ve yemek yemeyi reddediyor. Üzücü. Ama çözümü var. Tavsiyemiz, kesinlikle yemek saatini oyun saatine dönüştürmeyin! Yemiyorsa ısrar etmeyin, küsmeyin, oyunla yedirmeye çalışmayın. Yemeğini önünden alın. Sonuç; illaki zamanı gelince kendisi yemek isteyecek.

İşin sırrı nedir biliyor musunuz? Sabır, sabır yaa sabırrrr!!!





# Size birkaç püre önerimiz var!

## Mandalinaya ne dersiniz?

Hazır mevsimi iken mandalinalı püre hazırlayabilirsiniz. 1 adet pişmiş küçük elma, 3-4 adet böğürtlen ve 3 dilim mandalinayı ezerek karıştırmanız yeterli...

## Kabaksız olur mu?

1 adet küçük patatesi, 1 adet küçük kabağı buharda pişirin. Az zeytinyağı katarak hepsini ezip püre haline getirin. Miniğimize afiyet olsun!

## Armut olmazsa olmazımız...

1 adet küçük armut ve 1 dilim bal kabağını buharda pişirin. 1 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı ile tüm malzemeyi karıştırıp püre haline getirin. Yeter ki bağıışıklığı güçlensin!

## Muz ilk aklımıza gelen

Yarım adet muz ve yarım adet armudu çatal yardımıyla ezip karıştırın. Püre haline gelince nasıl iştahla yediğine şaşıracaksınız!



İlk pürelerini mutlaka mevsimine göre meyve ve sebzelerden seçmeyi unutmayın!

dönemde yetersiz kalmış ve onu koruyan anne sütünün tüketimi de azalmıştır. Ayrıca besinlerin hazırlanıp verilmesi ve saklanması aşamalarında gerekli hijyen kurallarına uyulmaması da savunmasız bebekte enfeksiyonu kolaylaştırır. Bu durumda iştah azalma ve büyümenin duraklaması da kaçınılmaz olur. Verilen ek besinlerin yetersizliği de gelişim geriliğine sebep olabilir. Sık geçirilen enfeksiyonlar, diyetle inek sütü ilavesi veya ek gıdaya geç başlanması demir eksikliği anemisi yapabilir. Bu nedenle ek gıdaya geçiş döneminde bebeğin büyümesinin izlenmesi

çok önemlidir. Bebek doyduğu halde annenin ısrarı ya da istemediği besinleri vermek için zorlaması anne-bebek ilişkisini zedeleyebilir. İştahsızlık, yeterli kilo alamama, kusma gibi ciddi sonuçların yanında obeziteyi de kolaylaştırabilir. Bebeğinizi beslerken sabırlı olmalı, acele etmeyip ısrarcı olmamalısınız. Beslenme fiziksel bir gereksinim dışında sevgi ve öğrenme işidir. Bebekle göz teması kurarak teşvik edici sözel ve fiziksel davranışlarda bulunmak, bu süreci eğlenceli bir hale dönüştürmek anne-bebek arasındaki bağı da güçlendirir.

## Yeterli sütü aldığına emin olun!

Ek gıdaya geçtiğinde süt ikinci planda kalsın. İşte bebeğinizin bu dönemde alması gereken miktarlar...

- ⇒ **6 AYLIK** Bebeğiniz günde 700-1.000 mililitre süt içmeli. Bu da yaklaşık 3-4 biberon süte denk geliyor.
- ⇒ **9 AYLIK** Günde 500 ile 900 mililitre arasında süt içmesi yeterli.
- ⇒ **12 AYLIK** Günde iki ya da üç bardak (380-570 mililitreye denk düşüyor) inek sütü içebilir. Bu dönemde artık biberondan bardağa geçişin zamanı da geldi!
- ⇒ **18 AYLIK** Yine iki, üç bardak (380-570 mililitre) süt içebilir. Ama bir-iki bardak süt içip, daha çok yoğurt ve peynir yerse kalsiyum yönünden daha sağlıklı beslenmiş olur.





Wee Baby İki Hazneli  
Mama Kabı Seti



Skip Hop  
Paslanmaz Çelik  
Termos / JOKER



Chicco  
İlk Kaşığı



Chicco  
Polly Mama  
Sandalyesi

## Şimdi kaşıklama zamanı!

Miniğiniz biraz daha büyüdü ve ek gıdaya başladı. Onun bu yeni dönemini renklendirecek ve kolaylaştıracak ürünleri derledik.



Philips Avent Buharlı  
Pişirici ve Blender



Nuk Beslenme  
Kaşığı



Skip Hop Zoo  
Çatal Kaşık Seti



Milkway Kapaklı  
Mama Tabağı



Essbaby Bölmeli  
Silikon Mama  
Tabağı / nll



Bebivita  
Kırmızı  
Meyveli  
Sütü Tahlı  
Bazlı Ek  
Gıda



Boon Catch Bowl  
Yakalayan Kase



Bebedor Yemek Seti



HiPP Organik  
Yabanmersinli  
Pirinçli Bebek  
Gofreti



Wee Baby  
Antikolik Akıtmaz  
Kulplu Bardak





# ÖĞRENMEYİ EĞLENCEYE DÖNÜŞTÜRÜN!

Uzman gözetiminde hazırlanmış özgün, güvenilir ve kaliteli kitaplarla oyunun birleşmiş halini çocuklar çok sevecek.

Bütün Setlerimiz İngilizce Desteklidir.



Ebat: 7,8 x 7,8 cm  
Sayfa: 96

## EŞLEŞTİRME OYUN KARTLARI-EV

4 Farklı Oyun  
96 Kart

El becerilerini geliştirir.  
Mantık ve gözlem kapasitesini artırır.  
Dikkatin ayrıntılara verilmesini sağlar.  
Görsel hafızayı güçlendirir.  
Dikkat yeteneğini ve konsantrasyonu artırır.  
Dil gelişimini destekler.  
Kişisel tercih ve karar verme becerilerini güçlendirir.  
Eğitici eşleştirme kartları, çocukların beyin, hafıza ve dikkat gelişimlerinin güçlenmesi için yararlı olacaktır.

Çocuk Gelişimi Uzmanı Nilgün Güler

## EŞLEŞTİRME OYUN KARTLARI-ARABA

### UYGULAMA TEKNİKLERİ

Bu oyun kartlarımızla aşağıdaki teknikleri kullanarak, birçok farklı etkinlik yapabilirsiniz.

- Aynısını bul
- Kavramları tanı
- Aynı gruptan olanları bul
- Aklında tut
- Farklı olanı bul

Ebat: 7,8 x 7,8 cm  
Sayfa: 96



4 Farklı Oyun  
96 Kart



## NE SORSAN BİLİR MİNİK BENİM İLK HAYVANLAR KİTABIM

Tavuktan timsaha, kuştan zürafaya ne çok hayvan yaşıyor dünyamızda!  
Çiflik hayvanları, yabani hayvanlar ve daha niceleri İngilizce karşılıklarıyla birlikte bu kitap.

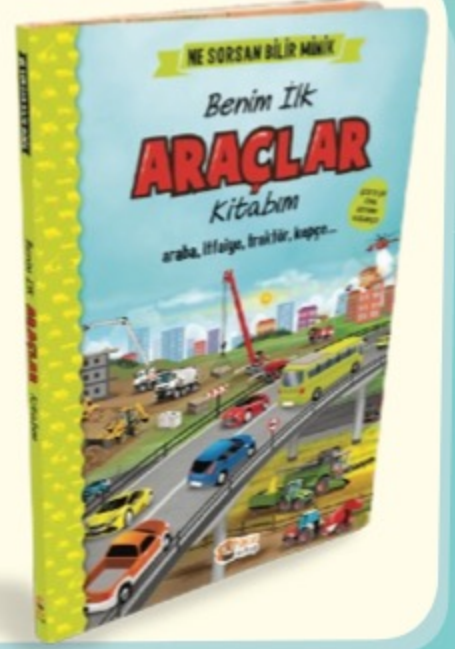
Ebat: 23,5 x 34 cm  
Sayfa toplam: 16  
Cilt: Sivama

## NE SORSAN BİLİR MİNİK BENİM İLK ARAÇLAR KİTABIM

Toprağa ekilen bir tohum, soframızda lezzetli bir yemek haline gelene kadar hangi araçlar kullanılıyor? Peki, yangın anında sırasıyla hangi araçlara ihtiyaç duyuluyor?

Bu soruların cevapları ve birbirinden farklı bir sürü araç, İngilizce karşılıklarıyla birlikte bu kitapta!

Ebat: 23,5 x 34 cm  
Sayfa toplam: 16  
Cilt: Sivama



## DOKUN OYNA ÖĞREN - HAYVANLAR- ARAÇLAR



Ebat: 38 x 20,5 cm  
Cilt: Sivama



Ebat: 38 x 20,5 cm  
Cilt: Sivama

### DİKKAT-ALGI-ÖĞRENME-ZEKÂ

Okul öncesi için hazırlanan bu sette; çocuklar hikâyelerle ve etkinliklerle hayatımızı kolaylaştıran araçları öğrenir. Birbirinden farklı araç maketleri ile oynayarak bağımsız ve keyifli vakit geçirir.

Bu set; çocuğun fiziksel becerilerini geliştirmenin yanı sıra düşünme ve keşfetme gibi bilişsel gelişimlerine de katkıda bulunur.

Çocuk Gelişimi Uzmanı Nilgün Güler

## BİLGİ DOLU MİNİK KÜTÜPHANEM



Ebat: 7,1 x 7,1 cm  
Sayfa toplam: 90  
Cilt: Sivama



Bu set; çocuklarımızın temel kavramları eğlenerek öğrenmelerini, gelişim süreçlerinde İngilizce kelime hafızalarını desteklemeyi sağlar ve okul öncesi müfreddatta geçen:

Görsel Hafıza | Konuşma Becerisi | Dikkat Gelişimi  
Dil Gelişimi | Sayısal Beceri | Bilişsel Gelişim gibi kazanımları destekler.

Çocuklarımızın sağlığı için tüm ürünlerimizin güvenilirliği test edilmiştir.

OYNA VE ÖĞREN

f sincap kitap | t sincap kitap

www.sincapkitap.com

Sincap Kitap ürünleri



///idefix-



- hepsiburada.com ve seçkin tüm kitapçılarda...







# Alerjiye karşı önlem alın, yaşamını iyileştirin

*‘Alerji’ bebeklik çağından itibaren sıklıkla duyulan hastalıkların başında geliyor. Özellikle mevsim dönüşlerinde daha da belirginleşiyor. İnsan vücudunun neye karşı ve neden alerji geliştirdiği ve buna karşı nasıl önlem alınması gerektiği konusunda faydalı bilgiler yazımızda...*

**A**lerji en kısa tanımıyla aslında vücudumuz için zararlı olmayan herhangi bir maddeye (alerjen) karşı vücudun vermiş olduğu abartılı ve beklenmeyen bir cevaptır. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Avni Solgun, alerjik hastalıkların bağışıklık sisteminin rol oynadığı hastalıklar olduğunu belirterek, alerjinin çeşitli şekillerde ortaya çıkabileceğini söylüyor.

## ALERJİ NASIL OLUŞUR?

Normalde vücudumuzu koruyan bağışıklık sistemi antijenleri zararsız hale getirmek için antikor denilen savunma hücrelerini üretir. Güçlü bir belleğe sahip olan bağışıklık sistemimiz karşılaşmış olduğu antijeni hafızasına alır, o antijene karşı antikor üretir ve tekrar o antijenle karşılaştığında o antijeni hatırlar, hazırlamış olduğu antikorla vücudumuzu korumaya yönelik bir dizi olayı başlatır. Alerjik hastalıklar bağışıklık sisteminin rol oynadığı hastalıklardır. Daha önceden solunum, sindirim, cilt ya da vücuda zerk yoluyla alınmış olan bu maddelerle bir sonraki karşılaşmada vücut bu maddelere karşı bir takım abartılı cevaplar verebilir. Bunun sonucunda da özellikle burun, gözler, deri, akciğerler ve sindirim sistemine ait belirtiler tek başına ya da hep beraber görülebilir.

## BURUN NEZLESİ “ALERJİK ASTİM” A NEDEN OLUYOR

Alerjik astım (astım bronşit) akciğer ve solunum yollarında değişken dış alerjenlere karşı gelişen reaksiyonlar sonucu oluşan bir tablodur. Çocuklarda tekrarlayan öksürük, hışıltı ve değişik derecelerde nefes darlığına neden olur. Alerjik rinit - burun nezlesi, burun mukozasında meydana gelen alerjik reaksiyon sonucu ortaya çıkan hastalıktır. Burunda kaşıntı ile başlar, burunda doluluk, akıntı ve hapşırık görülür. Burundaki kaşıntı ve akıntıdan dolayı genellikle çocuklar avuç içleriyle burunlarını yukarı doğru sıvazlarlar ki buna ‘alerjik selam’ denir. Alerjik konjunktivit (göz nezlesi) ise gözlerde görülen alerjik hastalıktır. Gözlerde kaşıntı, kızarıklık ve akıntıya neden olur. Egzama deri alerjisi olarak bilinen kızarıklık, kaşıntı ve kurulukla seyreden bir alerjik cilt hastalığıdır. Kurdeşen olarak da bilinen ürtiker ise cildin alerji yapan madde ile teması sonrası ciltte kaşıntı, kızarıklık, kabarcık ya da şişmenin görüldüğü bir hastalıktır. Bunların dışında besin alerjisi ve ilaç alerjisi de görülebilir.

## AİLE ÖYKÜSÜ OLABİLİR

Bir çocuğun aslında zararlı olmayan bu maddelere karşı vermiş olduğu aşırı cevap alerjik bünyeye sahip olmasından kaynaklanıyor. Alerjik hastalıklara sahip anne babaların çocuklarında alerjik hastalıkların görülmesi, anne babalarında alerjik hastalık olmayan çocuklara göre

*Bir çocuğun aslında zararlı olmayan bu maddelere karşı vermiş olduğu aşırı cevap alerjik bünyeye sahip olmasından kaynaklanıyor. Alerjik hastalıklara sahip anne babaların çocuklarında alerjik hastalıkların görülmesi, anne babalarında alerjik hastalık olmayan çocuklara göre daha fazladır.*



daha fazladır. Örneğin astım tanılı bir ebeveyne sahip bir çocukta da alerjik astım gelişme olasılığı oldukça yüksek orandadır.

## YANINDAN AYIRMADIĞI OYUNCAKLARA DİKKAT!

Alerjik rahatsızlıklara neden olan alerjen herhangi bir madde olabilir. Bu dış ortam hava kirliliği, çimen ve yabancı otlar olabildiği gibi ev ortamında da en sık rastlanan alerjenler ev tozu akarı, hayvan tüyü, küf, polen olmakla beraber yün, ilaçlar ve besinler (özellikle çilek, kivi, fındık, fıstık, balık) olarak sayılabilir.

Potansiyel alerjenlerin belirlenmesinde hastanın yaşı, yaşadığı ortam, belirtilerin başlamasından hemen önceki aktivite ve maruziyet önemlidir. Bunun dışında çocuğun yaşadığı ortamın önemi büyüktür. Yaşanılan evin yaşı ve tipi, nasıl ısıtıldığı, nemlendirici ve hava filtrasyonunun kullanımı, evin nem durumu araştırılmalıdır. Yüksek ev ısısı ve nem oranı ev tozu akarları ve mantar gibi alerjenleri artırabilir. Son derece masum görünen bir halı ise aslında akarlar için depo olabilir. Halıları kontrolsüzce silkelemek ya da temizlemek; çocuklarımızın odasını süsleyen, severek oynadığı, yanından hiç ayırmadığı sevimli peluş ayıcığı belki de barındırdığı ev tozu akarları, küf gibi alerjenler nedeniyle alerjik bünyesi olan çocuğunuzun rahatsızlanmasında tetiği çeken bir neden olabilir. Bu tür akar alerjisinde korunmada halı, peluş oyuncaklar, yünlü giysilerden kaçınmak oldukça önemli olabilir.



Bebeğiniz alerjik bir bünyeye sahipse yatağını sık sık tozdan arındırmalısınız.

## Birkaç adımla alerjiye karşı önlem alın

- \* Dış ve iç ortamda oldukça fazla olan saydığımız bu alerjenlerden çocuklarınızı korumak için birkaç basit adımla başarılı sonuçlar alabilirsiniz. Öncelikle onların uyku oyun vakitlerinin çoğunu geçirdikleri yatak odası düzenlemeleriyle başlayabilirsiniz.
- \* Havalandırmayı arttırmalı ve rutubeti mutlaka önlemelisiniz.
- \* Deri, suni deri, ahşap ve plastikten üretilmiş eşyaları tercih etmelisiniz.
- \* Yatakların ve yastıkların üzerine toz akar alerjenlerine karşı geçirgen olmayan kaplamalar uygulamalısınız.
- \* Haftada bir kez elektrik süpürgesi ile yatak ve örtülerin tozlarının alınmasını sağlamalısınız. Örtüler haftada bir kez elli beş dereceden daha yüksek ısıdaki suda yıkanmalıdır.
- \* Tüylü oyuncaklar, perdeler, halılar ve kitaplar gibi toz biriktiren eşyaların sayısını minimuma indirmelisiniz. Hatta mümkünse yatak odasındaki halıyı kaldırabilirsiniz.
- \* Toz akarlarının kolayca biriktiği döşemeli mobilya ve halıların haftada bir, çift torbalı elektrik süpürgesi ile tozlarını almalısınız.
- \* Yatakların üstünü gün içinde örtü ile kapatmalısınız.
- \* Ev ortamının nemi yüzde 50'den daha düşük tutulmalıdır. Evin ısısı da sıcak olmamalıdır.
- \* Unutmayın, evde beslenen hayvanlar da saç, tüy ve salya nedeniyle potansiyel alerjenlerdir. Hayvan alerjenlerine maruziyeti azaltmada en etkili yöntem hayvanı evden uzaklaştırmaktır.
- \* Evdeki bir diğer alerjen ise haşaratlardır. Haşaratların evden uzaklaştırılması için ise gerekli temizliğin ve ilaçlamanın yapılması, yer ve duvarlardaki çatlakların onarılması, ortalıkta besinlerin bırakılmaması gerekir.
- \* Süpürge ile temizlik sonrası ıslak bez ile ortam silinmelidir.
- \* Şömine, odun yakan sobalar ve gazyağı ısıtıcıları kullanılmamalıdır.
- \* Mantar, suyu sevdiğinden evde ıslak ya da nemli ortamlar olmamalıdır.
- \* Duşakabin, lavabo ve çöp kovası gibi mantar büyümesine uygun ortamlar deterjan ve çamaşır suyu ile temizlenmelidir.
- \* Çamaşırları asılarak kurutmak yerine kurutucu makinede kurutulmasını tercih etmelisiniz.
- \* Küfe veya polene alerjisi olduğunu bildiğimiz çocuğumuzu ev dışında korumak için ise mümkün olduğunca küflü bitkilerin olduğu yerlere götürmemek, seyahat ederken arabanın penceresini kapatmak, polenlerin fazla olduğu dönemlerde dışarıda fazla aktivitede bulunmamak, dışarıdan eve gelindiğinde elleri mutlaka yıkamak ve hatta gerekirse polenlerin yoğun olduğu dönemlerde maske takmak uygundur.



Bebekleriniz  
**Britax Römer i-Size Ailesi ile**  
şimdi daha da güvende.

britax  
römer

GÜVENLE BAŞLAYIN.

**BABY-SAFE i-Size**

Doğumdan itibaren-83 cm  
(0-15 ay)



**YENİ**

GÜVENLE DEVAM EDİN.

**TRIFIX i-Size**

76-105cm  
(15 ay-4 yaş)



**YENİ**

ADAC Online 05/2017  
Przetestowano 37 fotelików  
samochodowych  
**BRITAX RÖMER**  
Baby-Safe i-Size +  
i-Size Base  
i-Size  
40 do 83 cm

**dobry (1,7)**

**ADAC**

**Test**







Yenidoğan bebeklerde  
bazı refleks  
ve içgüdüsel davranışlar vardır.  
Bunlar sayesinde hiçbir  
yaşam deneyimi ve bilgisi  
olmayan yenidoğan bebek,  
çevresiyle uyumunu sağlar.



# Hos geldin bebeğim...

*Bebeğinizi dokuz ay bekledikten sonra kucağınıza aldığınızda onun için her şeyin en iyisi olmasını istersiniz. Cildinin ve vücudunun özellikleri, rutin bakımları, banyosunu nasıl yapacağı hatta kıyafetlerini nasıl seçeceğiniz dahi sizin için soru işaretleriyle dolu olabilir, merak etmeyin hepsi yoluna girecek. Şimdi sakinleşin ve Yenidoğan Hemşiresi Esra Ertuğrul'un uygun adımları atmanıza yardımcı olacak yazısını okuyun...*



## BEBEKLERİN TEMEL ÖZELLİKLERİ

### Cildi

Doğumdan sonra bebeğinizin derisi normal renginden daha mor görülebilir. Elleri ve ayakları soğuk olabilir. Nefes alışığı düzgün değil, hızlıdır. Cildi kırmızı, pürüzlü ve hassastır.

### Vücudu

Kafa bedene oranla daha büyüktür ve normal doğan bebeklerde şekli doğum kanalından geçtiği için bozuk olabilir. Kafasında yumuşak kısımlar vardır; yani bingıl dağı... Bacakları içe doğru kıvrıktır, normaldir. Çenesinde ve burun etrafında yağ kabarcıkları olabilir, buna milia denilir. Sakral bölgede mongon lekesi denilen morluk olabilir.

### Görme ve işitsel özellikleri

Bebekler doğduklarında yaklaşık 20-25 cm kadarını net görürken, genel olarak sanki bir yükün arkasından bakıyor gibi görürler. Bebeklerin çoğunda gözyaşı ikinci aylarında başlar. Doğar doğmaz duyuları algılamaya başlarlar.

### Genital özellikleri

Anneden geçen hormonların etkisiyle kız ve erkek bebeklerin göğüslerinde şişme ve süt gelme olabilir. Göğüslere masaj yapmayın, sıkmayın. Kız bebeklerin genital organları, vajinayı örten dudakları şiştir. Ayrıca akıntı ve kanama gelebilir. Erkek bebeklerin yumurtalıklarını örten deri şiş görülebilir. Bu da 6-12 ayda geçer. Erkek bebeklerin yüzde dördünün testisleri henüz inmemiştir.



## Göbek bakımı

Günümüzde artık çoğu çocuk hekimi göbek bakımı yaptırmıyor. Yapılması gerektiği durumlarda ise günde 1-2 kere yapılmalı. Özellikle göbek kordonu idrar ya da kaka ile kirlendiğinde daha sık bakım yapılabilir. Göbek bakımı, göbeğin dip yuvarlak kısmından göbek kordonunun ucundaki mandala doğru yüzde yetmişlik alkol damlatarak yapılmalı. Dikkat! Alkol cilde temas etmemeli, bunu engellemek için steril kare gazlı bez kullanılmalıdır. Daha sonra göbek kordonunu yine steril kare gazlı bezle kurulaayıp, bebek bezinin dışında kalacak şekilde bırakılır. Göbek düşene kadar banyosunu yaptırmamalısınız. Bu süreçte yıkamak yerine silebilirsiniz. Banyosunu, göbeği düştükten sonraki gün yaptırabilirsiniz. Göbek kordonu düşene kadar etrafı kuru tutulmalıdır. Bu kordon 10-15 gün içinde düşecektir, göbek düştükten sonra da iki gün daha yüzde yetmişlik alkol ile bakım yapılmaya devam edilir. Göbeğinde akıntı, kızarıklık, kötü koku, ateş ve kanama gibi durumlarla karşılaşırsanız hemen doktorunuzla görüşmeniz gerekir.

## Kıyafet seçimi

Bebeğinizin giysilerinin özellikle pamuklu, yumuşak ve az dikişli olmasına özen gösterin. İlk aylarında iç giyim için body, dış giyimi için ise tulum tercih edebilirsiniz. Giysileri bebeğinizin hareketlerini kısıtlamayacak bollukta olmalıdır. Bebekler baş, el ve ayaklarından çok çabuk üşürler. Bu nedenle mutlaka şapka, eldiven ve çorap giydirin. Eldivenleri dışarıdayken ve uyku anında kullanın. Uyanırken kullanmayabilirsiniz.

**GAZ ÇIKARTMA**  
Her emme sonrası gaz çıkartılarak sağ veya sol yan tarafa yatırılmalıdır. Özellikle ilk ay her emzirme sonrasında gazını çıkarın. Daha sonra kendi kendine çıkarabilirse illa ki gaz çıkarmak zorunda değilsiniz.







# BEBEĞİNİZ BİR **ROCKSTAR** MI YOKSA **JAZZSTAR** MI?

Bebeğinize özel konfor sunan iki ürün



**ROCK**

445x330x1040 mm  
820x550x1050 mm  
7.4 kg



**JAZZ**

1015X642X350 mm  
1015X642X1090 mm  
10.8 kg



Ebeveyn  
Penceresi



Eşya  
Sepeti



Bardak  
Tutucu



Ebeveyn  
Penceresi



Eşya  
Sepeti



Kilitlenebilir  
Fren



[www.instagram.com/koala\\_junior](https://www.instagram.com/koala_junior)



[www.facebook.com/koalabebek](https://www.facebook.com/koalabebek)

*"Bizimle güvende kalın."*

**ITAMEKS** | 1982  
İSTANBUL

[www.koalabebek.com](http://www.koalabebek.com)



## OHH MİSLER GİBİ...

Bebeğinize ilk kez banyo yaptırarsanız, bu biraz zor olabilir. Özellikle ilk birkaç ay boyunca, bebekleri güvenli ve rahat tutmak oldukça önemlidir. Kabul, banyo süresince bunu yapmak çok da kolay olmayabilir ama doğru malzeme ve uygulama ile bebeğiniz için banyo eğlenceli, neşeli bir deneyim olacaktır. Ayrıca aranızdaki bağ için mükemmel bir zaman olabilir.

Su sıcaklığının 36.5-37 derece, oda sıcaklığının ise 22-26 derece olması uygun olur. Mutlaka banyo öncesi hazırlığınızı yapın ardından banyo işlemine başlayın çünkü bebekler çıplakken kendilerini güvende hissetmezler ve çok huzursuz olurlar.

**Bebekler sağlıklı bir saç için gerekli tüm doğal yağlar ile doğarlar ve şampuanlar kolayca bu dengeyi bozabilir.**



**İHTİYAÇ LİSTESİ**  
Bebek küveti,  
Bebek havlusu ve içine müslin bez,  
Bebek şampuanı, losyonu, bez ve  
pişik kremi gibi bakım ürünleri  
Kova ve önü kesik maşrapa,  
Ona özel sünger veya küçük havlu  
ve  
Kıyafetleri.

## Adım adım bebek banyosu

- 👉 Bebeğinizi banyo yaptırmadan önce tüm malzemelerinizi hazırlayın.
- 👉 İlk günlerde deneyiminiz olmadığı için her şeyinizin hazır olması sizin rahat olmanızı sağlayacaktır.
- 👉 Küvetini bebeğinizin boynunu ve başını destekleyecek şekilde olanlardan tercih edin. İçine bebeğin suya batık olmasını engelleyen aparatlardan takabilirsiniz.
- 👉 Eğer bir bebek küveti yoksa bunun yerine temiz bir mutfak lavabosu da kullanabilirsiniz. Sadece musluğun bebeğin başının yakınına gelmediğinden emin olun.
- 👉 Bebeği yıkamak için tam boyutlu bir yetişkin küveti kullanmayın. Derin ve kayma ihtimali olduğundan sakıncalıdır.
- 👉 Suyun sıcaklığından emin olmak için dirsek, bilek ya da özel bir banyo termometresi kullanabilirsiniz. Suyun sıcaklığını bebeğinizi küvete yerleştirmeden önce test edin.
- 👉 Bebeğinizin göbek kordonu hala varsa akan su altında banyo yaptırın.
- 👉 Elleriniz bebeğinizin hassas cildinden daha sert, bu yüzden o ısıyı sizden daha fazla hissedecektir.
- 👉 Bebekleri küvette asla tek başına bırakmayın ve mutlaka başından destek olun.
- 👉 Küvetine ilk olarak ayaklarını sokun ardından başından destek vererek bedenini yatırın. Tek elinizle tüm banyo süresinde başı, boynu ve sırtından bebeğinizi destekleyin.
- 👉 Bebeğiniz yıkanmaya hazır! Vücudunu ıslatmak için önü kesik bir

- maşrapa kullanın. Bebeğinizin yüzünü, vücudunu, kol ve bacaklarını narince yıkamak için yumuşak bir bez kullanın.
- 👉 Bebeğinizin gözlerini ve kulaklarını silmek için pamuk topları kullanın.
- 👉 Ona özel bir şampuan kullanın. Bu şampuanla hem başını hem de vücudunu yıkayın.
- 👉 Ellerini ve ayaklarını yıkamak için bir bez üzerine küçük miktarda şampuan kullanabilirsiniz.
- 👉 Eğer bebek şampuanı kullanıyorsanız, sabundan gözlerini korumak için gözü yakmayan bir şampuan kullanın.
- 👉 Durulamadan önce, akan suyun sıcaklığının çok sıcak olmadığından emin olmak için tekrar kontrol edin.
- 👉 Bebeğinizi küvetten kaldırın. Bebeğin baş ve boynunu destekleyerek, onu bir havluya yerleştirin.
- 👉 Bebeğinizi havlu ile kurulaşın ancak havlunun nemlenmemesi için arasına müslin bez yerleştirin. Müslin bezle bebeğinizin kulak arkaları, tüm kıvrımlarını, boğumlarını nazikçe kurulaşın. Sonra altından müslin bezi çekip, havluya bebeği sarın.
- 👉 Unutmayın, bebeğin ince saçları çabuk kurur, saç kurutma makinesi gereksiz olduğundan kullanmayın.
- 👉 Gerekirse bebeklerinize uygun kremleri uygulayın. Doktorunuz tarafından tavsiye edilen pişik kremi ve vücut losyonunu uygulayın.
- 👉 Ardından bebeğinizin altını bezleyip, kıyafetlerini giydirin. Saçlarını tarayın ve tırnakları uzunsa kesin.





# Yenidoğan Islak Pamuk Mendilleri



Annelerimizi dinledik,  
onlar için en iyisini ürettik.

Kız ve erkek bebeklerimizin alt değiştirme ritüelleri farklıdır.



Kız bebeklerimizde;  
idrar yolu enfeksiyonu  
riskini azaltmak için  
alt temizliğini mutlaka  
önden arkaya  
doğru yapın.



Erkek bebeklerimizde;  
bebeğinizin ön tarafını  
baby&me Islak  
Pamuk Mendil ile temizleyin.  
Sonra bacaklarından kaldırarak  
poposunu temizleyin.

Bebek saflığında,  
kalitesi doğallığında!



Pamuk

Saf Su



Yenidoğan  
bebeğinizin  
cildi ile uyumlu  
pH değeri.



Kız ve erkek bebeklerin  
alt değiştirme yöntemleri  
farklı olduğu için  
2 ayrı paket.



Otomatik  
kapak açma  
düğmesi.



Doğal pamuk ve  
saf sudan üretim.



Paraben, alkol, sabun,  
parfüm ve boya maddesi  
içermeyen özel formül.

Kız mendil ürünlerinde  
alt değiştirme örtüsü,  
erkek mendil ürünlerinde  
ani kaçırmalara karşı  
pipiped hediye.



Alkol,  
boya maddesi,  
sabun, parfüm  
içermez.

Dermatolojik  
olarak hassas  
ciltler üzerinde  
test edilmiştir.

Paraben  
içermez.

Bebeklerimize hak ettikleri hassaslığı gösterip, onlara tam hijyen sağlayan baby&me Yenidoğan Islak Pamuk Mendillerini siz de dilediğiniz her yerde gönül rahatlığıyla kullanabilirsiniz.



## Bebeğinizin rutin bakımları...

*İlk aylarında da olsa biricik bebeğinizin göz, kulak, burun, ağız ve cilt bakımına ihtiyacı olduğu durumlarla karşılaşabilirsiniz. Bunları kolaylıkla yapabilmeniz için izlemeniz gereken adımlar bulunuyor. Hazırsanız başlıyoruz...*

### GÖZ BAKIMI

Bebeğinizin gözünde akıntı ya da çapak oluşmuşsa, steril gazlı bezi kaynamış ılık suda ıslatıp, gözünü içten dışa, burundan kulağa doğru, tek bir hareketle fazla bastırmadan silebilirsiniz. İşlemin tekrarlanması gerekirse yeni bir gazlı bez kullanılmalıdır. Gözde kızarıklık, aşırı çapaklanma ve şişlik varsa doktorunuzla görüşmelisiniz.

### KULAK BAKIMI

Kulaklar çok hassas olduğu için asla diplerine kadar temizlemeye

çalışmamalı, içine yabancı cisim sokmamalısınız. Sadece kulağının arkasını ve dış kulak kepçesini silebilirsiniz. Pamuklu çubuklar kesinlikle kullanılmamalı!

### BURUN BAKIMI

Serum fizyolojik damlatılarak ucu kıvrılmış peçeteyle dıştan ve ucundan temizlenir.

### AĞIZ BAKIMI

Dil ve ağız mukozası normal görünümde ise ağız bakımına ihtiyaç yoktur. Ancak siz de göğüs hijyeninize

dikkat etmelisiniz. Ağız bakımına ihtiyaç varsa kare gaz bezi kaynamış ve ılınmış suyla ıslatılarak ağız içi tek seferde alınmalıdır.

### DERİ BAKIMI

Yenidoğanların derisi çok ince olduğundan kolayca zedelenabilir. Derinin kirli kalması nedeniyle de pişikler ve deri enfeksiyonları çabuk gelişir. Çok sıcak ortamda kalan veya çok kalın giydirilen bebekler isilik olurlar. Yenidoğanda deri bütünlüğünü korumak için derinin temiz tutulması önemlidir. Kaynamış

ılımış su pamuk veya kare gazlı bezler kullanılarak baş, boyun, gövde, ekstremiteler ve kıvrım yerleri silinir ve iyice kurulur. Vücudun özellikle kıvrım yerleri bebe yağı ile yağlanır. İç çamaşırları her gün değiştirilir.

### GENİTAL BÖLGE BAKIMI

Alt değişikliği özellikle ilk günlerde kaynadıktan sonra ılımış suya batırılan pamuklarla yapılır. Kız bebeklerde temizlik önden arkaya doğru uygulanmalıdır. Alt temizliğinin pH'ı düşük sabunlarla yapılması pişik oluşumunu önler.



**Bebekler rutinleri severler.  
O nedenle bebeğin  
banyosunu günlük rutininize  
koyun. Ardından da bebek  
losyonu ile bebek masajı  
yapın.**





# Kış aylarında bağışıklık sisteminizi kuvvetlendirin

*Kış ayları kapalı ve kalabalık ortamlarda daha fazla vakit geçirilen, pek çok hastalığın yaygınlaştığı bir dönem. Özellikle bu aylarda zayıflayan bağışıklık sistemi; sağlıklı, dengeli ve düzenli beslenmenin yanı sıra besin desteklerine ve Omega 3 takviyesine ihtiyaç duyuyor.*

**B**ağışıklık sistemi, vücudu hastalıklara karşı koruyan, bakteri ve virüs gibi birçok mikro organizmayı tanıyıp onları yok eden işleyişlerin tümüdür. Bağışıklık sisteminin desteklenmesi ve güçlendirilmesi, hastalıklara karşı direnç kazanmak ve soğuk algınlığı, grip gibi hastalıklardan etkilenme olasılığını azaltmak için çok önemli rol oynuyor. Bağışıklık sistemi sağlıklı bir yaşam sürdürülebilmesi açısından büyük önem taşıyor. Düzenli beslenmenin yanı sıra, besin destekleri kullanımı da bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine yardımcı oluyor. Bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olan bitkisel ve deniz kaynaklı besin destekleri:

## COLD PRESS ÇÖREK OTU YAĞI:

Tarihte de en çok kullanılan ve değer verilen tohumlar arasında çörek otu yer alıyor. Vücudumuz tarafından üretilmeyen ve dışarıdan alınması gereken esansiyel yağ asitleri içeriği açısından zengin olan çörek otu yağı, bağışıklık sistemini güçlendirmeye destek oluyor. Yapılan klinik çalışmalar sonucu, çörek otu yağının alerjik hastalıkların tedavisinde kullanımının olumlu etkileri olabileceği belirtilirken, sindirimin rahatlatılmasına da destek olarak kullanılabileceği ortaya çıkıyor. Elde edilen araştırmaların sonuçları çörek otu yağı kullanımının; Burun tıkanıklığı, Burun kaşıntısı,

Burun akıntısı ve hapşırtma ataklarını azaltabileceğini gösteriyor. Soğuk pres yöntemi ile elde edilen çörek otu yağında herhangi bir ısı ve kimyasal işlem uygulanmadığı için tohumdaki faydalı vitamin ve mineraller doğrudan yağa geçiyor.

## OMEGA 3 BALIK YAĞI

Bilim insanlarının ortak tavsiyesi olan Omega 3 balık yağı takviyesi, insan vücudunun sentezleyemediği ve mutlaka dışarıdan alınması gereken yağ asitleri olan esansiyel (elzem) yağ asitlerinin en önemlileri arasında yer alıyor. Omega 3 balık yağı, çocukluk yaşlarından itibaren çok sayıda metabolik faaliyetin sağlıklı devam etmesi için gerekli görülüyor.

Deniz kaynaklı Omega 3 yağ asitleri olan EPA ve DHA'yı içeren balık yağı; çocuklarda beyin, sinir ve göz gelişiminin desteklenmesine yardımcı oluyor. Yapılan araştırmalarda çocukların sağlıklı büyümelerinin yanı sıra Omega 3 balık yağı takviyesinin astım gibi solunum yolu hastalıklarının görülme sıklığının düşürülmesinde, obez çocuklarda insülin direncinin azaltılmasında, kilo kontrolünün sağlanmasında, dikkat eksikliği ve hiperaktivite sendromunda ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde yardımcı olarak kullanılabileceği belirtiliyor. Omega 3 balık yağı seçiminde, çocuklar için ideal EPA – DHA oranları içerip içermediğine dikkat etmek gerekiyor.



## Doğru besin desteği seçimine dikkat etmek gerekiyor:

Besin destekleri alanında, doğru etken maddelerin kullanıldığı, bilimsel temelli güvenilir ürünler sunmak üzere Ar-Ge ve üretim çalışmaları gerçekleştiren Zade Vital, Ege Üniversitesi ARGEFAR ile işbirliği içinde geliştiriliyor ve Konya'daki Zade Vital Tesisleri'nde Uluslararası GMP (Good Manufacturing Practices / İyi Üretim Uygulamaları) standartlarında üretiliyor.



# Ya bir şey olursa!

*Anne baba için normal bir yenidoğanı bile kucaklamak tedirginliğe neden olurken, 'prematüre' bir bebekte durum çok daha hassas bir hal alabiliyor. Onlar hayata tutunma mücadelesi verirken biraz daha fazla özen istediklerini unutmamalısınız. 17 Kasım Dünya Prematüre Günü nedeni ile hassas bu konuya bir kez daha dikkat çekmek istedik...*





38 hafta ile 42 hafta  
arasında süren normal  
gebeliğin, 37 haftadan önce  
sonlanması durumunda  
doğan bebeğe prematüre  
denir.

**K**abul ediyoruz, yeni doğan bir bebeği kucağa almak çoğu zaman ebeveynleri zorlar, hele ki bu 'prematüre' bir bebekse durum çok daha zor olabilir. Prematüre bebekler, hastanede yoğun bakım ünitesinden çıkarılıp eve getirildiklerinde, diğer yenidoğanlara göre daha özenli bir bakıma ihtiyaçları vardır. Onu eve getireceğiniz zaman, hane içinde bebeğin sağlığı için elverişli bir düzenleme yapmalı ve dikkatli olmalısınız.

#### ONU KORUMAYA ALIN

Normal gebelik 38 ile 42 hafta arasında sürer ancak 37. haftadan önce sonlanması durumunda doğan bebeğe prematüre bebek denir. Prematüre bebekler, henüz cilt altındaki yağ tabakalarının gelişimini yeterince tamamlamadığından hipotermi adı verilen vücut ısısının düşmesi durumuyla karşılaşabilirler. Bu sebeple diğer bebeklere göre daha çok üşür ve daha çabuk hastalanabilirler. Vücut ısılarını dengede tutabilmek için giysileri vücutlarını tam sarmalı. Özellikle başlarına mutlaka uygun boyutta şapka giydirmeli, elleri ve ayakları eldiven ve çoraplarla korumalısınız. Ayrıca giysilerinin pamuklu olmasına dikkat edin. Oda sıcaklığı yaklaşık 24-25 derecede tutulmalı. Bunu doğru bir şekilde tespit etmek ve ısıyı kontrol edebilmek için evde termometre bulundurabilirsiniz. Benzer şekilde bebeğinizin ateşini kontrol altında tutmak için evde ateş ölçer bulundurmanız da çok önemli.

#### ANNE SÜTÜ İDEAL BESİN KAYNAĞI

Prematüre bebeklerin beslenmesinde de en ideal besin anne sütüdür. Anne sütü yeterli miktarda ise bu bebeklerin anne sütü ile beslenmeleri tercih edilmeli. Ancak prematüre bebeklerin besin gereksinimleri daha fazladır, bebeğin tartı alım izlemine göre gerekli durum söz konusuysa, prematüre bebekler için özel olarak hazırlanan mamalardan destek alınabilir.

#### SIRA TEMİZLİK VE CİLT BAKIMINDA

Prematüre bebeğin kullanacağı emzik, biberon gibi özel eşyalarını mutlaka özel bir steril işleminden geçirmelisiniz. Bebeklerin kıkırdak ve cilt dokuları gelişimini sürdürdüğünden ve yeterince gelişmediğinden, belli aralıklarla yatış pozisyonları değiştirilmeli. Bu

dönemde gözlerinde çapaklanmalar olabilir. Çapaklarını steril su ve gazlı bez yardımıyla temizleyebilirsiniz ancak bu hareketleriniz çok narin olmalı... Bebeğin alt bakımını da sadece su ve pamuk ile yapmalı, pişik olmadıkça krem tercih etmemelisiniz.

#### MİS GİBİ KOKSUN...

Prematüre bebeklerin yıkanacağı suyun sıcaklığı 36 dereceden az olmamalıdır. Onu yıkayacağınız suyun önceden kaynamış ve soğumuş olması da hijyen açısından önem taşıyor. Ortam ısını ayarladıktan sonra haftada 2-3 kez yıkayabilirsiniz. Onun cilt pH'ına uygun şampuanları kullanmalısınız. Isı kaybını önlemek için banyosu bittikten sonra ortam ısısı ayarlanmış odada iyice kurulamalısınız.

#### NİNNİ BEBEĞİME...

Prematüre bebekler, günde 16-18 saate kadar uyuyabilirler bu da uykuya diğer yenidoğanlara göre daha meyilli olduklarını gösterir. Prematüre bebeklerde 'ani beşik ölümü sendromu' daha sık görülür bu nedenle uyku alanında sert bir yatak kullanmalı ve bebeğin yatak içerisine gömülmesini engellemelisiniz. Ayrıca tüm bebeklerde olduğu gibi prematüre bebeklerde de tavsiye edilen uyuma pozisyonu sırtüstü pozisyonudur. Bebeği boğulma tehlikesinden korumak için battaniyesi ince ve delikli olmalıdır. Bebeğin vücut ısısının korunması, beslenmesinin düzenli ve aksatılmadan yapılması sağlıklı bir uykuya zemin hazırlar, bu konulara özellikle dikkat etmelisiniz. Bebeğin rahatça uyuyabilmesi için evde yüksek sesli aktivitelerden kaçınmalısınız.

#### ANNE SÜTÜ MUCİZESİ...

Bebekler için eşsiz besin kaynağı şüphesiz anne sütü. Prematüre bebekler için anne sütü ile beslenme çok daha önemli. Yapılan çalışmalara göre, anne sütü ile beslenen prematüre bebekler, anne sütünden yoksun olanlara göre çok daha hızlı gelişiyor... Prematüre bebek sahibi annelerin sütü, içerdiği besin değeri açısından; zamanında doğum yapmış bir annenin sütünden çok farklı. Bebeğinin tüm ihtiyacını karşılayacak unsurları ona sağlıyor. Kısacası, anne sütü prematüre bebek için fiziksel ve ruhsal gelişiminden enfeksiyonlara dek eşsiz bir şifa kaynağı.



# Grip olan annelere

## 7 emzirme kuralı



*Bugünlerde 7'den 70'e pek çok kişi griple mücadele ederken, en büyük endişeyi emziren anneler yaşıyor. Zira onlar, 'acaba emzirirken grip virüsü sütümden bebeğime geçer mi?', 'emzirmeye ara mı vermeliyim ya da devam mı etmeliyim?' şeklindeki soru işaretleriyle ikilemde kalıyor. Bu soruların yanıtları yazımızda...*

**E**mziren bir anne gribe yakalandığında emzirmeyi kesmek yerine daha çok emzirmeleri gerekiyor ancak bazı kurallara dikkat ederek! Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Çiğdem Yavrucu, grip olan annelerle mutlaka dikkat etmeleri gereken kuralları paylaştı.

**1 GRİPKEN ÖPMEYİN**  
Grip virüsü solunum yoluyla, öksürük, hapşırık gibi damlacık yoluyla yayıldığı için emzirirken nefesinizin doğrudan bebeğinize doğru olmasına dikkat edin. Ne kadar isterseniz de gripken bebeğinizi öpmeyin, ziyarete gelenlere de öpmemeleri gerektiğini uygun bir dille belirtin. Maske kullanmak bebeğinizi korumaya yardımcı etki sağladığından hem ev içinde hem de emzirirken maske takın.

**2 MASKENİZİ 20 DAKİKADA BİR DEĞİŞTİRİN**  
Maske kadar maskenin doğru kullanılması da bir o kadar önemli. Maskenizi her 20 dakikada bir yenisi ile değiştirin ve eskisini ortalıkta bırakmayın. Ağız iyice kapatılmış bir poşet içerisinde çöpe atın.

**3 HER EMZİRME ÖNCESİ ELLERİNİZİ MUTLAKA YIKAYIN**

Grip virüsünün salgılar yoluyla yayılmasında eller çok önemli bir bulaştırma kaynağı. Bu nedenle özellikle maskeye dokunduktan sonra ya da emzirmeden önce ellerinizi sık sık yıkamanız koruyucu etki sağlaması açısından büyük önem taşıyor. Ayrıca annenin göğüs ucunun, kıyafetinin temiz olması da gribin bebeğinize bulaşmaması açısından son derece önemli.

**4 ODAYI SIK SIK HAVALANDIRIN**  
Gerek nefesiniz gerekse öksürük hapşırırken odaya yayılan damlacıklar, uzun saatler havada asılı kalarak odadaki diğer kişilere kolaylıkla bulaşıyor. Hele de bebeğinizin bağışıklığı henüz güçlenmediği için damlacıklarla yayılan bu virüsler kolayca etkisini

gösteriyor. Bu nedenle odaları sık sık havalandırın ve ortama temiz hava girmesini sağlayın.

**5 BOL SU İÇİN**  
Süt üretiminde birinci derecede etkin bir kaynak olan su, aynı zamanda enfeksiyon ajanlarının vücuttan atılmasında da önemli bir rol oynadığı için çok değerli bir koruyucu etki sağlıyor. Bu nedenle grip olursanız da mutlaka emzirmeye devam edin ve bu süreçte bol bol su için.

**6 UYKUSUZ KALMAYIN**  
Emzirmek anne için oldukça yorucu bir tempo yarattığından annenin uykusuz kalmaması, dinlenmesi hem yeterli miktarda sütün oluşması hem de bağışıklık sistemini güçlendirerek vücut direncini artırıcı etki yarattığı için hastalıklara karşı ciddi düzeyde savunma sağlıyor. Bu nedenle uykusuz kalmamaya, fırsat buldukça şekerleme yapmaya özen gösterin.

**7 BU BESİNLERİ MUTLAKA TÜKETİN!**

Bağışıklık sistemini güçlendirmek, gribe karşı vücut direncini artırabilmek için sağlıklı beslenmeniz şart. Hem gribe karşı korunmak hem de eğer griperseniz kolay atlatmak için bol taze sebze ve meyve, C vitamini içeren besinler tüketin. Proteinden zengin beslenmek süt miktarını artırdığı kadar bağışıklık sistemini de güçlendirdiğinden kırmızı etin yanı sıra haftada 2-3 gün mutlaka mevsim balığı, herhangi bir alerji durumunuz yoksa her gün yumurta tüketin. Eğer bebeğinizin süt alerjisi yoksa evde yapılmış yoğurt, kefir gibi probiyotik içeren besinler de bağışıklık sistemini güçlendirdiği için tüketmeye özen gösterin.

## Emzirmeye devam edin...

Gripken emzirmeye ara vermek bebeğe daha fazla zararı dokunan bir durumdur. Çünkü emzirirken virüsle enfekte olan annenin vücudunda bu virüse karşı gelişmiş olan antikorlar emzirme yoluyla bebeğe geçip, bebeğin hastalanmasında önleyici etki yapacakken, emzirmenin kesilmesi ile bu duruma engel olmuş oluruz. Üstelik bebeği enfeksiyonlardan kansere dek birçok hastalıktan koruyucu özelliği olan anne sütünden mahrum kalır. Dolayısıyla bazı kurallara mutlaka dikkat etmek kaydıyla, gripken de bebeğinizi doğal, koruyucu bir ilaç olan anne sütü ile besleyin, bol bol emzirin, bitkinseniz de sütünüzü sağıarak bebeğinizi beslemeye devam edin.

**Gribe karşı vücut direncinizi artırabilmeniz için sağlıklı beslenmeniz şart.**





## “Annelik, Gönüllü Delilik!”

Anne olmadan önce de oldukça duyarlı ve sorgulayıcı bir insan olduğunu söyleyen Nursel Dokuzlar Ateş, annelikle birlikte var olan duygularını çok daha yoğun hissettiğini söylüyor.

DERLEYEN: NESLİHAN KIRPIKLİ



**E**şim, üniversite arkadaşım. İngilizce hazırlık yılında aynı sınıfa düşmüşüz ilginç bir şekilde. O günden bugüne hayatımda. Hamileliğim tam planlı diyemem ama olabilir diye de konuşuyorduk. Yani 'bir bebeğimiz olsun' fikrine yakındık artık. Yarı-planlı diyebilirim. Hamile olduğumu öğrendiğim an müthiş bir mutluluk, korku, telaş, belirsizlik hissi duydum. Hepsi karmakarışık. Ben neyse ki okuduğum ve gördüğüm hamileliklere göre genel anlamda kolay bir hamilelik dönemi geçirdim diyebilirim. Son ana kadar çalışmak gibi de bir fırsatım oldu, orası da şans tabii...

### VE SÜRPRİZ DENİZ ERKEN GELİYOR!

Her ay gittiğimiz rutin doktor kontrollerimizde her şey normaldi aslında. 36. haftada artık doktorumuz daha sık görüşeceğimizi, bu dönem ve sonrasında bebeğin her an gelebileceğini ama bizde öyle bir durumun olmadığını ve telaş yapmamamız gerektiğini söyledi. Evet, her şey yolundaydı demek... Özellikle telaş yapmayın diyordu çünkü kabataslak hazırlıklar dışında hiçbir şeyimiz hazır değildi. 36+5. gün işe gitmek için hazırlanırken, az sayılabilecek ağrısız bir kanamam olduğunu fark ettim. İlginç bir şekilde rahattım fakat doktorumu yine de aradım, zamanın geldiğine ihtimal vermiyorum tabii... Kontrole gittik ve sürpriz! Bebeğimiz bir ay önden gelmeye karar vermiş, hem de hiçbir ipucu vermeden. Bir gece antibiyotik tedavisi, ertesi gün yaklaşık 4 saat süren sancılı bir süreç sonrası saat 13.58'de doğal doğumla bebeğim dünyaya geldi.

### LOHUSALIKTA ÇEVRE DESTEĞİ OLMALI

Deniz'le geçirdiğimiz ilk aylar çok zor, aynı zamanda da çok da keyifliydi. İlk aylar hele ki yalnızsanız yeni bir anne için lohusalık ve anneliğin harmanlandığı zorlu bir süreç. Çevrenizdeki herkesin gereğinden daha çok yardımcı ve anlayışlı olması lazım ki siz de birbirinize alışma dönemini sancısız atlatabilmek için gerekli fiziksel ve zihinsel gücü yaratıp depolayabilin. Eşler hamilelik döneminden çok,



doğum sonrasında farklı bir duygusalığa bürünüyor bana kalırsa, yani bizde öyle oldu. Eşim özellikle doğum sırasında ve sonrasında en büyük destekçimdi. Daha düşünceli, daha duygusal, daha hoşgörülü ve gerçek bir baba oldu.

### TÜM DUYGULARIN EN COŞKULU HALİ ANNELİKTE

Bebek sahibi olduktan sonra içimden adeta bir panter çıktı! Eskiden de duyarlı, sorgulayıcı bir insandım aslında fakat annelik gerçekten var olan tüm duyguları en coşkulu haliyle yaşıyor insana, iyisi ve kötüsü ile. Benim için annelik eşittir gönüllü delilik hem de mutluluk garantili. Deli olmayan bu kadar uykusuzluğa dayanamaz. Deniz 7 aylık, bu dönemde birlikte ne yaparsak yapalım çok eğleniyoruz. Özellikle şarkı söylediğimde dinleyip sürekli gülüyor. Bayılıyorum! Şuan da doğum iznimi kullanıyorum, çalışan bir anne olacağım. İkisini dengede tutmak, maalesef yine annelere zorunda bırakılan bir durum. Yaşayıp göreceğim...



Deniz'le ilk aylarımız çok zor ama bir o kadar da keyifliydi. Eşimin bu dönemde daha düşünceli, daha hoşgörülü olması beni çok rahatlatı...



### Anne olmak...

Her ne sorun yaşarsanız yaşayın, tek yaşayan siz değilsiniz. Unutmayın, yalnız değilsiniz. Evham her annenin başucu kitabı. Yapın ama gerektiği ve yararlı olabilecek kadar. Bebeğinizi her anınızda sevin, okşayın, temas edin. Hatta cesaret edin ve bebeğinizi giyin, 'Babywearing'i tavsiye ederim.





"Masallar Ejderhaların  
varlığını anlattığı için değil,  
ejderhaları yenmenin  
mümkün olduğunu anlattığı  
için ilham vericidir."  
Gilbert Keith Chesterton

# Masalların Gücü Adına!

*Bugünün çocukları internet ile hızla gelişen teknolojinin içine doğuyorlar ve buna hemen ayak uydurabiliyor, sınırsız bilgiye her an ulaşabiliyorlar. Tüm bunların sonunda da sabırsız, doyumsuz ve mutsuz olan çocuklarla gerçek yaşamın içinde nasıl iletişim kuracağız? İşte bu noktada masallar devreye giriyor...*

HAZIRLAYAN: AYŞEGÜL DEDE



**S**ınırsız internet ve teknolojinin içine doğan ve hiç yabancılık çekmeyen teknoloji çağının yerlisi, dijital çocuklarımız var. Bu yeni çağ çocukları sınırsız bilgiye her an ulaşabilirler. Zekalarına, hareketlerine hayran kaldık ve onlara çeşitli isimler verdik: Z kuşağı, dijital çocuklar, kristal çocuklar, gökkuşağı çocukları ve hatta halk arasında söylenen adı ile folik asit çocukları! Teknolojinin ve internetin kuşattığı yaşam alanlarımızın içinde büyüyorlar. Bilgi onlar için ulaşılabilir ve değersiz. Yeni adı ile 'Tablet parmağı' olarak isimlendirdiğimiz işaret parmakları ile sınırsız bilgiye ulaşmaları mümkün. Sanal dünya onların haz çıtalarını her geçen gün daha da yukarı çekmekte. Peki, tüm bunların sonucunda; sabırsız, odaklanamayan, doyumsuz ve mutsuz bu çocuklarla gerçek dünyada nasıl iletişim kuracağız? Aşırı korumacı ebeveyn modeli olarak bilinen 'Helikopter ebeveynler'in sayısı her geçen gün artarken çocuklara hayatın zorluklarını ve bu zorluklarla nasıl başa çıkacaklarını nasıl öğreteceğiz? İşte tam burada

çocuklarla sağlıklı iletişim adına ebeveynlerin ve öğretmenlerin kullanabileceği sihirli bir değnek olarak çıkıyor masallar karşımıza. Çocuklarımıza ilk bebeklikten itibaren tekerlemeler, ninniler ve parmak oyunları ile dinleme egzersizleri yaptırıyoruz. Sonra günlük hayattan onların da tanıdığı, alışık olduğu karakterler, anne, baba, kardeş, kedi, köpek, kuş vb. ile kısa hikayeler anlatmaya başlıyoruz. Bunlar daha çok ev ortamında, parkta, bahçede ve çiftlikte geçen hikayeler oluyor. Bu hikayeleri anlatırken, sesimiz ile vurgular yapıyor, bazen hızlanıp bazen yavaşlayarak, bazen yüksek, bazen kısık sesle anlatımlar yapıyoruz. Bu hikayelerin başına ve sonuna minik tekerleme ve parmak oyunlarını da ekliyoruz. Sonra çocukların gelişim dönemlerine göre onlara bir şeyler öğretmeye çalışıyoruz. Tuvalet eğitimi, kardeş kıskançlığı, uyku alışkanlığı, arkadaşlık ve paylaşma gibi... Yine bu aşamada anlattığımız hikayelerimizde bu konulara yer vererek çocuklarımızın bu konuları özümsemesini ve pekiştirmesini sağlamaya çalışıyoruz. 'Sen' dilini kullanmak yerine hikayelerden yardım alıyoruz. Tüm bunlar bizlerin



## Masal dinlemek, çocukların pedagojik açıdan gelişimini nasıl etkiliyor?

Öncelikle, çocukların sosyal kimlik kazanımları adına, masallarda bütün güçlüklerin ve engellerin bir şekilde aşılması, çocuğun hayata karşı daha olumlu bakmasını, hayatta karşılaşacağı güçlükler karşısında yılmamasını sağlar. Ayrıca, çocukların dil gelişimi adına, masalların içinde yapılan benzetme ve betimlemeler yani neye benzediği, ne gibi sesler çıkarıp, nasıl koktuğu ve tattığı, dokununca nasıl hissettiği gibi açıklamalardan, mışıl mışıl, şırıl şırıl, horul horul gibi ikilemelere ve tekerlemelere kadar çok zengin ve eğlenceli bir alan sunmaktadır.

Aynı zamanda masallar, çocukların dinleme becerilerini geliştirmeleri adına odaklanıp hayal kurabilecekleri bir pencere açar. Çocuklar, dinlerken anlatıcının vurgu ve tonlamaları ile jest ve mimiklerinden hangi duygu, düşünce ve davranışların benimsendiğini fark eder.

**Çocuklar, hayal güçlerini kullanarak, masallar ile oyun kurgularını birleştiriyor ve kendilerine terapi etkisi bırakacak saatler geçirebiliyorlar.**

çocuklarla güvenli ve sağlıklı iletişim kurmamıza yardımcı oluyor. Masallar, geçmişten günümüze büyükten küçüğe hemen herkes tarafından sevilen, olayların hayali bir mekanda ve bilinmeyen bir zamanda geçtiği, doğa üstü varlıkların yer aldığı, dinleyenleri eğlendirirken düşündüren, gerçeği bazı sembollerle anlatan, daha çok iyiyle kötünün çatışmasını konu edinen olayların anlatıldığı ve daima mutlu sonla biten kadim bir anlatım şeklidir.

### ÇOCUK VE EBEVEYN ARASINDA KÖPRÜ

Masallar ebeveynler ve çocuklar arasında etkili bir iletişim köprüsü kurar. Ebeveynler "sen dili" kullanmak yerine yaşadıkları ve yaşayabilecekleri problemlerin öncesinde ve sonrasında konuyu çağrıştıracak hikaye ve masallardan yardım alabilirler. Çocuğa verilmek istenen mesajı direkt söylemek yerine, masal içindeki karakterlere yansıtmak ya da çağrışım yapacak





olaylar ve nesnelerle bağdaştırmak, çocuğun süreci içselleştirmesine yardımcı olacaktır. Böylece ebeveyn ile çocuk arasındaki inatlaşmalar ve çatışmalar yerini sağlıklı iletişime bırakacaktır. Örneğin, “terli terli soğuk su içme” yerine terli terli soğuk su içmiş bir yavru köpeğin başına gelenler ve annesi ile olan diyalogunu anlatmak daha etkili olacaktır.

## EMPATİ YETENEĞİ GELİŞİR

Masallarda duygu dilini çok yoğun hissetmek mümkün. İyilerin ve kötülerin hiç bitmeyen savaşı boyunca üzüntü, sevinç, şaşkınlık, öfke, korku ve mutluluk bir arada. Masal dinleyen çocuk masalın içinde farklı karakterlere bürünebilir. Böylece kendini her iki tarafta yani kazanan ve kaybeden, üzen ve üzülen, korkan ve korkutan olarak hisseder. Masal çocuğa bu duyguları deneyimleyerek hayatta karşısına çıkacak kişileri ve hislerini anlamlandırma fırsatı tanımış olur. Duygu diline hakim çocukların empatisi yüksek olur.

## HAFIZALARI İÇİN ÇOK DEĞERLİ BİR KAPI

Hafıza, bilgiyi saklama ve sonrasında geri çağırma yeteneğidir. Masallar hafıza egzersizleri olarak değerlendirilebilecek birçok kelime oyunu ile doludur. Öncelikle masala

başlamadan önce söylenen ve tekrar edilen tekerlemeler çok eğlencelidir. Ses benzerliği olan sözcükler yarı anlamlı yarı anlamsız şekilde peş peşe tekrar edilir.

“Evvel zaman içinde  
Kalbur saman içinde  
Develer tellal,  
Pireler berber iken  
Ben anamın beşiğini  
Tıngır mıngır salları iken  
Az gittim uz gittim  
Dere tepe düz gittim  
Çayır çimen geçerek  
Lale sümbül biçerek  
Soğuk sular içerek  
Ay ile bir güz gittim  
Bir de dönüp ardıma baktım ki, ne göreyim?  
Gide gide bir arpa boyu gitmemiş miyim?”  
Aynı zamanda masalın içinde tekrar eden olay ve kelime grupları da bulunmaktadır. Yol boyunca seyahat eden karakterlere yenilerinin eklenip en baştan her seferinde her bir karakterin sayılması gibi örneklerle de rastlamak mümkündür. Masallar, çocukların kelime hazinesi ve hafıza yeteneğinin geliştirilmesi adına çok değerli bir kapı açar.

## MASAL OKUMAK VE ANLATMAK...

Ebeveynler olarak çocuklarımızla etkili iletişim kurarken ve onları hayata hazırlarken hem masallar



## Çocuklara neler kazandırıyor?

Klasik masallara 4-5 yaş itibari ile başlıyoruz. Masalların içinde işlenen iyi-kötü savaşı, temel korkular, gerçek sevgi ve umut, çocukların mücadele etme ve zorluklarla başa çıkma ve korkuları ile yüzleşmelerine olanak sağlıyor. Masal dinleyerek büyüyen çocukların kelime hazinesi genişliyor, kendini ifade etme, hayal kurma ve yaratıcılık becerileri artıyor. Masal repertuarı geniş çocuklar daha güzel ve uzun süreli oyunlar kurabiliyor. Çocuklar, hayal güçlerini kullanarak, masallar ile oyun kurgularını birleştiriyor ve kendilerine terapi etkisi bırakacak saatler geçirebiliyorlar.



## Sadece uyku öncesinde mi?

Uyku öncesi masal saatinin amacı, çocuğu sakinleştirmek ve uykuya geçiş sürecini kolaylaştırmaktır. Yatakta ve loş bir ışık eşliğinde ebeveynin sesinden anlatılan masallar çocukların derin uykuya geçişine yardımcı olur. Uyku öncesi masal saati ebeveyn-çocuk arasındaki güvenli bağlanmayı da pekiştirir. Fakat sözlü halk edebiyatının ürünü olan masallar, edebiyatta, psikolojide, iletişimde ve çocuk gelişiminde bir yöntem ve teknik olarak ele alındığında sadece uyku öncesi etkinliği olarak söz etmek doğru olmayacaktır. Masallarla çocukla sağlıklı iletişim kurmayı, sosyal, duygusal ve bilişsel açıdan çocuğun kazanımlar edinmesini amaçlıyorsak masal saatlerimiz gün içinde ve çocukların zihnen uyanık ve aktif olduğu saatlerde gerçekleşmelidir.





anlatmalı hem de masal kitaplarını okumalıyız.

### *Masal anlatırken;*

- \* Elimizde bir metin veya kitap olmaz,
- \* Dinleyici ile göz teması çok önemlidir,
- \* Masal ve anlatım süresi, anlatıcı ve dinleyicinin isteğine göre değişir,
- \* Anlatıcı, ritimler, sorular ve tekrarlar ile dinleyiciyi masalın içine dahil eder,
- \* Masal saatinin kendi tekerleme, şarkı gibi ritüelleri vardır,
- \* Masal anlatımı, çok daha esnek ve değişken olabilmesi sebebi ile çocuklar üzerinde sihirli ve iyileştirici bir etki bırakır,
- \* Masal hayali bir yolculuktur. Anlatıcı ve dinleyici gittikleri bu yolu birlikte yaratır.

### *Masal okurken;*

- \* Bir kitap seçilir,
- \* Ebeveyn kitabı çocuğa okumadan önce kitabı muhakkak incelemelidir,
- \* Kitabın kapağı ile ilgili çocuklarla konuşulmalıdır,
- \* Kitabın yazar ve çizeri çocuklara tanıtılmalıdır,
- \* Kitabın içindeki görseller çocuklara gösterilmelidir,
- \* Kitap okuma sevgisi ve alışkanlığı kazandırma adına ebeveyn-çocuk okumaları sık sık tekrarlanmalıdır.

Okul öncesi çocuk gelişiminde masal anlatmanın da okumanın da ayrı ayrı önemi vardır. Ebeveynlerin her ikisine de önem vermesi ve zaman ayırması çocukların okul başarısından sosyal ilişkilerine kadar fayda sağlayacaktır.

### **HER ANNENİN SESİ ÇOCUĞUNA ŞİFADIR**

Ninniler, tekerlemeler, masallar çocukla ilk iletişimimiz. Anne daha hamile iken bunlara başlanmalı. Emzirme, banyo, uyku ritüellerinde de bunlar yer almalı. Her annenin sesi kendi çocuğuna şifadır. Yatıştırır, sakinleştirir. Ebeveynlerin okuması ve çocuklarına anlatacak hikaye, masal repertuarlarını geliştirmesi önemlidir. Okul öncesi dönemde okuma ve masal saatleri ne yazık ki çocuklar 1. sınıfa başladıktan sonra önemini

yitiriyor. Elbette çocukların bireysel okumaları da çok değerli ancak ebeveyn ile birlikte yapılan okuma ve anlatma saatleri de devam ettirilmelidir.

### **HANGİ YAŞLARDA NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?**

#### **0-2 yaş**

Bolca ninni, tekerleme ve parmak oyunları ile geçmeli. Bunlar sonraki uzun masal saatlerinin de giriş ritüellerini oluşturacak.

#### **2-4 yaş**

Hayvan karakterler ve günlük olaylar üzerine hikayeler tercih edilmeli. Bu hikayeler masalımsı dille, çokça farklı ses tonlamaları ve mimiklerle anlatılmalı. Bu anlatımlar sonrası çocuklara masal ile ilgili duyusal oyunlar oynatılmalı.

#### **4-6 yaş**

Klasik dünya masalları, Anadolu masalları anlatılmaya başlanabilir. Bu yaşta ne anlattığınızdan

ziyade nasıl anlattığınız önemlidir. Ürkütücü ses tonlamaları ve kaygılı yüz ifadelerinden kaçınmak gerek.

#### **7 yaş ve üzeri**

Süre olarak daha uzun zincir masallar ve interaktif anlatım metotları kullanılabilir.

### **ESKİ MASALLARI ANLATMAYA DEVAM EDİN**

Asırlardır dünyanın dört bir yanına yayılmış bu masallar toplumların üzerinde terapotik etkilere sahiptir. Masallar, iyi-kötü savaşını, zorluklarla mücadeleyi ve en önemlisi de insanlara umudu öğreten en kadim öğreti şeklidir. Masallar evrenseldir ve dünyanın ortak kültürünün ürünleridir. Kırmızı başlıklı kız asırlar boyu dünyanın her köşesinde her dilde anlatılmış ve bilinen altı yüzden fazla versiyona sahiptir. Bu şifalı masalları gelecek nesillere aktarmak ve bu kültürün devamını sağlamak önemlidir.



## Masal Mutfakta

Ayşegül Dede'nin ikinci kitabı, Masal Mutfakta'da önce masalları okuyoruz, ardından da masalları pişiriyoruz. 8 masal ve 8 tariftten oluşan kitap, kafiyeli metinleri ve rengarenk tarifleriyle masal kahramanlarını mutfağa sokuyor.



**Muriel Rukeyser'in dediği gibi evren atomlardan değil, hikayelerden oluşuyorsa eğer masallar çocukların ve hatta yetişkinlerin hayatı anlamlandırabilmelerinin en kolay yoludur.**



# Dileğini tut, masalını seç!

Masallarla mı büyüdünüz? Çocuklarınıza masallar anlatır mısınız yoksa 'masal' sizin için sadece çocukların eskilerde kalan kadim bir geleneği çağrıştırıyor? Masal Terapi'nin ardından geçtiğimiz günlerde yeni kitabı *Masallarla Yola Çık*'ı bizlerle tanıştıran Judith Liberman ile masalların gücü, hayatımızdaki yeri, etkileri ve yeni kitabı hakkında keyifli bir söyleşi yaptık...

RÖPORTAJ: NESLİHAN KIRPIKLİ



**M**asalların sihirli bir gücü olduğuna inanırım ben, iyileştirici bir güç bu. Önceleri pusun arkasında olan imgeler birbirini kovalayan cümlelerle netleşir, sonra kendimi birdenbire o masalın ortasında buluveririm... İhtiyacım olan anahtarsa bazen çok gizli bir köşededir bazen de apaçık ortada durur. Judith Malika Liberman'ı geçtiğimiz yıl arkadaşımın çalışma masasından bana göz kırpan Masal Terapi isimli ilk kitabı ile tanıdım. Tam 'Ne yapmalıyım ben!?' diye düşünürken Masal Terapi göz kırptı bana ve artık anahtar elimdeydi... Judith Liberman'la röportaj yapabilmeyi, masal yolculuğunu ondan dinlemeyi ve aktarmayı içimden geçirmiştim, ne güzel, gerçek oldu şimdi siz de bu röportajı okuyacaksınız...

#### **Sizin çocukluğunuz nasıl geçti, masallar içinde büyüyen bir çocuk muydunuz?**

Ben tam bir masal kazanının içine düştüm! Ailem 70'li yıllarda bir komün kurdu. Bir sürü el işi yapan arkadaşları vardı. Elbette televizyon yoktu, akşamüstü herkes ateşin başında toplanıyordu. Ne zaman ki insanlar üretici bir faaliyetle elleri meşgul bir şekilde ateş etrafında toplanırsa, o ateşin etrafından harika hikâyeler çıkar... Çünkü öyle bir ortamda sessizlik hakkımız var, olmadığı zamanlarda doldurmak için konuşuruz. Mesela mutfakta fasulye ayıklarken güzel bir sessizlik olur ya o anın başka bir kalitesi vardır. Gerçekten söylemek istediğini söylersin.

#### **"MASAL, İNSANLARI BİR ARAYA GETİRİYOR"**

#### **Ben masalların insanları bir araya topladığına, hayata bağladığına inanıyorum, sizce bunun sihirli anahtarı ne?**

Ben masal anlatıcılığına masallara âşık olduğum için başlamıştım ama şimdi sebep başka, gerçekten insanları bir araya getirdiği için anlatıyorum. Bir araya gelmeye ihtiyacımız var. Ekran olmadan, nitelikli bir şekilde bu kadar insan nerede bir araya geliyor ki? Masal dinlerken ortak bir hayal kuruyoruz. Bilim, masal dinlerken insanların beyin dalgalarının tamamen uyumlandığını gösteriyor. Masal

yolculuğundan geri geldiğimizde bir an için gerçeklik unutuluyor, sadece hayal... Biz sürekli hayal ile gerçek arasındayız. Masal hayal tarafına geçiriyor, günlük hayatta çok odaklı ve gerçeklere çok bağlıyız, bu yüzden masal özellikle şehir insanına çok iyi geliyor.

#### **Yetişkin bir insanda masal dinlemek nasıl bir kapı açıyor?**

Ben bu masalı dinledikten sonra hayatım değişti diyen çocuk hiç olmadı, çocuklar zaten hayal kuruyorlar. İlk kitabım Masal Terapi çıktıktan sonra istifa eden, barışan, yurtdışına taşınmaya karar veren o kadar çok kişi oldu ki... Bugün hâlâ her hafta masalların etkisiyle hayatlarını değiştirmeye karar veren kişilerden mektup alıyorum. Masal bize metaforik bir dil veriyor, direkt senden bahsetmiyor. Prensesten, prensten bahsediyor.

#### **Nasıl yapıyor bunu?**

Masal dört mesafeli duvar çekiyor. Kişi, zaman, mekân ve gerçekliğin bilinmezliği. Bir varmış bir yokmuş diyor, gerçekte olup olmadığını bilmiyoruz; hem gerçek hem de değil. Uzak bir diyarda... Nerde olduğunu bilmiyoruz. Eski, evvel bir zamanda diyor, zamanını bilmiyoruz. Bir kral... İşte bu da kişi bilinmezliği. Bu dört kavramla birlikte artık soyutlaşabiliriz. Bahsettiğimiz her şey aslında bizim, ama bazen çok fazla direkt konuşuyoruz, gerek yok kendimize bu kadar acı çekirtmeye.

#### **İnsanlar masalların hep aynı şeyden bahsettiğini söylerler...**

Hayır, değil. Biz hep aynı şeyden bahsediyoruz. Instagram'ı açıp da bakın, bizim hikâyelerimiz çok net. Ne yedim, neredeyim, bu benim çocuğum, bu benim köpeğim, bu da okuduğum hoş bir söz, üstümde de bu var... Sosyal medya bize hikâye anlattığımızı söylüyor ama bu çiğ gerçeklik. Hangi gerçeklikten söz ediyoruz, belki orada dört arkadaş var biz birini gösteriyoruz sadece. Oysaki masallar bahsetmediğimiz bir sürü konuyu ele alıyor; ayrılık, kayboluş, hastalık, ölüm, risk almak, değişim, elimizdekenden daha iyisini istemek, kıskançlık, imrenme, utanç, hazine... Bunlardan hangi sohbede, hangi sosyal medya paylaşımında bahsediyoruz ki?

#### **"MASAL ANLATICILIĞI ESKİ ZAMANLARIN PSİKOLOĞU"**

#### **Çünkü köpürtmek daha kolay...**

Evet. Bahsettiğim dört perdenin arkasında sadece psikologla konuştuğumuz konular ortaya çıkıyor. Masal hayatın içindedir. Masal anlatıcılığı eski zamanların psikoloğu aslında. Masal dinletisi de bir nevi grup terapisi.

#### **Sizin gerçeklik tanımınızla masal arasında nasıl bir bağ var?**

İki beynimiz var, Eski Yunan'da bu iki parçaya Logos ve Mitos deniliyordu. Logos, logic demek yani düşünce merkezi olarak varsaydığımız tek yer. Onlar mantığın yanı sıra bir de metaforla düşünebildiğimize inanıyorlar. Masal ikinci beynimize geçmeye fırsat veriyor. İkisi de karar vermemize yardımcı. Çok sevdiğim bir masalcı "Hikâye dinledikten sonra insan bir karar verir" der. Çok doğru, aslında kararlarımızı mantıkla değil hikâye yoluyla verirken, bunun farkında bile değilizdir. Belki bir arkadaşının sana anlattığı bir anekdot bile olabilir.

#### **Peki, hiç masal dinlememiş bir çocuk büyüdüğünde nasıl olur sence?**

Cemal Süreya'nın şu şiirini çok severim, "Masal dinlememiş çocuklar büyüünce kedi resmini bile cetvelle çizerler." Çocuklar masalları hap gibi yutup içlerinde bir sihirli kraliyet kuruyorlar. Büyüyüp de hayatın zorluklarıyla karşılaştıklarında bu sihirli kraliyetler onlara direnme gücü verir. Ben buna çok inanıyorum. Evet, sorguluyorlar ama analiz etmeye çalışmıyorlar. Hissederek,

**"Çocuklar masalları hap gibi yutup içlerinde bir sihirli kraliyet kuruyorlar. Büyüyüp de hayatın zorluklarıyla karşılaştıklarında bu sihirli kraliyetler onlara direnme gücü verir. Ben buna çok inanıyorum."**

anlamaya çalışarak dinliyorlar, yani Mitos'la. Büyüklerse tam tersi. Dinlerken çok bölüyorlar, analiz ediyorlar. Çıktıklarında "Benim bundan ne anlamam gerekiyor?" diye sorguluyorlar. Logos çok uyanık ya, hemen çıkarını sorguluyor. Mesajını anlatıyorsun, "Hıı şimdi anladım..." yanıtını veriyorlar. Çocuk için hayal kurmak tek başına yeterli. Yetişkinler de masal dinleye dinleye bunu öğrenecekler. Bir masalı anlamaya çalışmadan dinlemek gerekiyor. Düşün ki bunun içinde bir ilaç var, çünkü bir masal dünyanın her köşesinde iki bin yıldır anlatılıyorsa sebebi vardır, sadece çocukları uyutacak bir hikâye değildir.

#### **"KÜÇÜK ÇOCUKLAR İÇİN SONU İYİ BİTEN MASALLARI SEÇİN"**

#### **Masallar hep umuda mı açılır?**

Hayır, hayır. Her masal iyi bitmez, bazıları uyanı niteliğindedir. Eğer masalı küçük çocuklara anlatacaksınız sonu iyi biten masalları seçin. Genellikle anonim halk masalları güzel biter, çocuklara anlatılabilir. Bizi korkularımızla yüzleşmeye götüren yolculuklardır. Ancak Andersen Masallarını ben çocuklara anlatmam. Örneğin Kibritçi Kız çocuklara uygun

### **Yetişkinlerin neden masala ihtiyacı var?**

Büyükler gerçeklik diye bir hücrenin içinde tutsaklar. Instagram postlarına bakın, her şey çok somut, dar bir dünya. Başka bir dünyanın var olmayacağına inanıyorlar. Masallar bu algıyı yumuşatır, imkânsız diye bir şeyin olmadığını hatırlatır. Hayal gücüyle yola çıkıyoruz. Risk, ufuklar... Masal kahramanı, çözümü Google'da aramıyor. Değişim yaratmak için dünyanın ucuna kadar gitmeye hazır. Masal çocuklara güven veriyor, büyüklerle de ufuk açıyor.



değil. Ayrıca o bir masal değil, öyküdür.

## Masallar korkulardan arınmak için bir araç mı?

Masallar simgesel yolculuklardır. Birçoğu korkularımızla yüzleşmemize, onları aşmamıza ve çözmemize yardımcı olur. Masallar mesaj vermez, deneyim kazandırır. Bu konuda bir araştırma yapılmış: Bir kişi masal dinlediğinde, beyni o masaldaki olayları kendisi yaşıyormuş gibi değerlendiriyor. Masalla yaşadığımız deneyimler hayatımızın içinde yer alıyor. Mesela bir çocuk altı ay boyunca her gece Hansel ve Gretel'i dinlemek istiyor. Her gece ormanda terk ediliyor, cadı onu yemeye çalışıyor ve her gece aklını kullanarak o cadıdan kurtuluyor. İşte bunu deneyimleyen çocuk büyüyüp de gerçek hayatta bir sorunla karşılaştığında diyecek ki ben daha önceden de kayboldum, terk de edildim ve bununla baş edebileceğimi biliyorum. İşte bu özgüven veriyor.

## İkinci kitabınız 'Masallarla Yola Çık'a gelecek olursak, onun yola çıkış hikâyesi nedir?

Aslında ikinci kitabın hikâyesi ilk kitaptan önce gelmişti. Benim için daha büyük proje. Bunun daha büyük bir yolculuğu var. Bir çemberi var bu kitabın. Dört yönden oluşuyor. Geleneksel yaşamın çemberinde kuzey toprak elementini, doğu hava, güney ateş, batı da su elementini temsil ediyor. Ben de bu dört elementi dört tabiat haliyle eşleştirdim. Toprak ormanı; hava dağı; ateş çölü; su ise denizi temsil ediyor. Her biri birer çakrayla eşleşiyor. İlk olarak ormana giriyoruz, ormanda korkudan güven alanımıza yürümek için on masal var. Ardından kök çakrasında güven var. Hava elementi her zaman fikirlerle eşleşir, bu dağda da kendi yolumuzu bulmak için yine on masamız var. Bir sürü fikrimiz var ama onları uygulamak gerekiyor, sıra geliyor ateş elementine. Çöle gidiyoruz ve fikirlerimizi harekete geçiriyoruz artık onları eyleme dökeceğiz. Son olarak denize gidiyoruz, su elementi her zaman duyguları yani ilişkileri simgeler. Güven dolu, sağlıklı ilişkileri kurmak için burada da on masal okuyucuyu bekliyor.

## Bu çok önemli...

Bazen kafamız karışıyor, yapmamız gerekenler sanki bir listeye dönüşüyor. Liste dikeydir ama insanlar eskiden çember şeklinde düşünürmüş. İşte ona geri dönmek istiyorum. Aslında insan bu dört elementi sürekli birlikte yaşıyor. Biri dengeli, biri dengesiz olamaz. Bu kitabın arayışı denge.

## Nasıl okunmalı?

Üç farklı yol var. Masalların güncellenmiş versiyonlarını yazdım, şehir insanına göre yeniden kurguladım. Masal okumayı seven kişiler istediği sırayla okuyabilir. İkinci olarak bir oyunla okuyabilirler tıpkı Masal Terapi'deki gibi; birden kırka bir rakam seç ve masalını oku... Yine her masaldan sonra bir mesaj var, egzersizler de ilk kitaba göre biraz daha kolay. İsteyenler de kendilerine kırk haftalık zaman tanıyabilirler. O zaman masallar sırasıyla her hafta tek tek okunmalı. Bu çok derin bir çalışma. Bu kırk hafta gerçekten dönüştürücü bir şey sunuyor.

## Yani tüm kitabı birkaç gün içinde okumayalım?

Hayır, masallar böyle art arda da

okunmazlar zaten. Ama tabii bir antibiyotik değil bu, atlayabiliriz, geri dönebiliriz, birkaç hafta ara verebiliriz. Kaldı ki izin vermek, şehir insanının en büyük ihtiyacı. Mola ver ne olacak, ben yazarken bile ara verdim.

## Ne kadar zamanda yazdınız?

Geçen yıl bitirdim ama bu yıl geri döndüm. Yazmak bir yıldan fazla zaman aldı çünkü yazdığım her bir egzersizi uyguladım. Günün sonunda neye ihtiyacımız olduğunu en iyi kendimiz biliyoruz.

## Sizce masal anlatmak bir yetenek mi yoksa teknik işi mi?

Ne teknik ne de yetenek; sanat. Her sanatın içinde teknik ve kabiliyet de var. Kabiliyet, üzerinde çalışmayı getirir. Deneyim lazım. Konuşkan insanlar, anneler, öğretmenler iyi masal anlatıcılardır aslında. Herkesin geliştirebileceği bir sanat ama istemek, çalışmak, adanmak gerekiyor. Anadolu masallara bayılıyor, bu toprağın üzerinde yazılmış bir şey. O yüzden de hatırlayınca çok sevmiş. Konunun üzerindeki ölü toprağı gitti. Masalların susması daha bir nesil bile olmadı. Burası tam bir masal cenneti.



“Çocukluğunda masal dinlemiş ya da çok kitap okumuşsan içinde iz bırakan bir hikâye vardır mutlaka. Bir de bakmışsın ki bu hikâye şu an yaşadığın şeyin ta kendisi olmuş.”

## Çocukların neden masala ihtiyacı var?

Küçük çocukların günlük hayatta kavrayamadıkları deneyimleri sindirmeleri veya tükürmeleri için masala ihtiyaçları var. Masal bir sindirim alanı. Küçük çocuklara masal değil, günlük hayattaki hikâyeleri anlatmak gerekiyor. Örneğin bir çocuğun bakıcısıyla ilişkisi değil de, bir aslanın bakıcısıyla ilişkisi gibi. Bir perde çekerek günlük hayatından bahsediyoruz. Direkt onun yaptığı şeyler değil de, benzer şeyler. Başka şeylerin üzerinden onun deneyimlerini anlamlandırmak, tekrar etmek, sindirmek ve demlendirmek... Özellikle dört yaşa kadar böyle yapılabilir. Biraz daha büyük çocuklar ise daha korkutucu şeylerle yüzleşmeye başlıyor, onlara peri masalları anlatılabilir. Kıskançlık ve korkuyla yüzleştirir. Masal bastırılmış korkusunu ifade edebilmesi için metaforik bir dil sunuyor. Masaldaki cadıdan korktuğunu söyleyip yanınıza geliyorsa bilin ki başka bir şeyden korkuyordur, mesela annesinin öfkeli halinden... Onu bastırmadan, oyunun içinden çıkmadan ona güvenilir bir alan sağlamalısınız. Bu, yarayı iyileştirmek için yeterlidir.





# Bir Afrika Masalı: Güneş ve ay neden gökyüzünde yaşıyor?

*Bu ay sizlerle Afrika'dan sıcak rüzgârlarla, tam tam sesleri arasında gelen bir masalı paylaşıyorum. Bir varmış bir yokmuş...*

**U**zun seneler evvel Güneş ve Su çok yakın arkadaşlarmış. İkisi de Dünya'da mutlu mesut yaşarlarmış. Güneş arkadaşı Su'yu sık sık ziyaret edermiş. Fakat Su, Güneş'i hiç ziyarete gitmemiş. Günlerden bir gün Güneş, Su'ya neden onu ziyaret etmediğini sormuş. Konuk olarak ağırlamak istediğini dile getirmiş. Bu soru üzerine Su biraz düşünmüş. Güneş'e evinin yeterince büyük olmadığını ve eğer bütün canlılarıyla birlikte gelirse eve sığamayacaklarını söylemiş. Hatta Güneş'i bile kendi evinden çıkarmak zorunda kalacaklarını anlatmış. Sonra da eklemiş; "Seni ziyaret etmemizi gerçekten istiyorsan, devasa bir ev inşa etmelisin. Lakin seni uyarmalıyım, suda yaşayan canlılarımın sayısı çok fazladır, evinin oldukça geniş ve pek çok odasının olması lazım."

Güneş, kısa sürede geniş bir ev yapma sözü vermiş ve hemen karısı Ay'ın yanına dönmüş. Ertesi gün karısına, arkadaşı Su ile yaptıkları konuşmayı ve ona verdiği sözü anlatmış. Böylece Güneş ve Ay hem Su'yu hem de onun canlılarını misafir edebilmek,

hepsini eğlendirebilmek için yeni bir ev inşaatına başlamışlar.

Günler günleri, haftalar haftaları kovalamış ve nihayet yeni ev tamamlanmış. Güneş sevinçle Su'ya artık gelip onu ziyaret edebileceği haberini vermiş.

Su evin önüne geldiği zaman suda

yaşayan canlılardan birisi Güneş'i çağırmış ve içeri girmelerinin güvenli olup olmadığını sormuş. Güneş "Evet, tabi ki güvenli" demiş. "Arkadaşım Su'ya ve tüm canlılarına içeri girebileceklerini söyleyin lütfen."

Böylece Su akmaya başlamış. Akmış akmış... Ardından balıklar ve diğer

tüm su canlıları da onu izlemiş. Su keyifle evi geziyormuş. Diz çöküp arkadaşı Güneş'e yeniden sormuş.

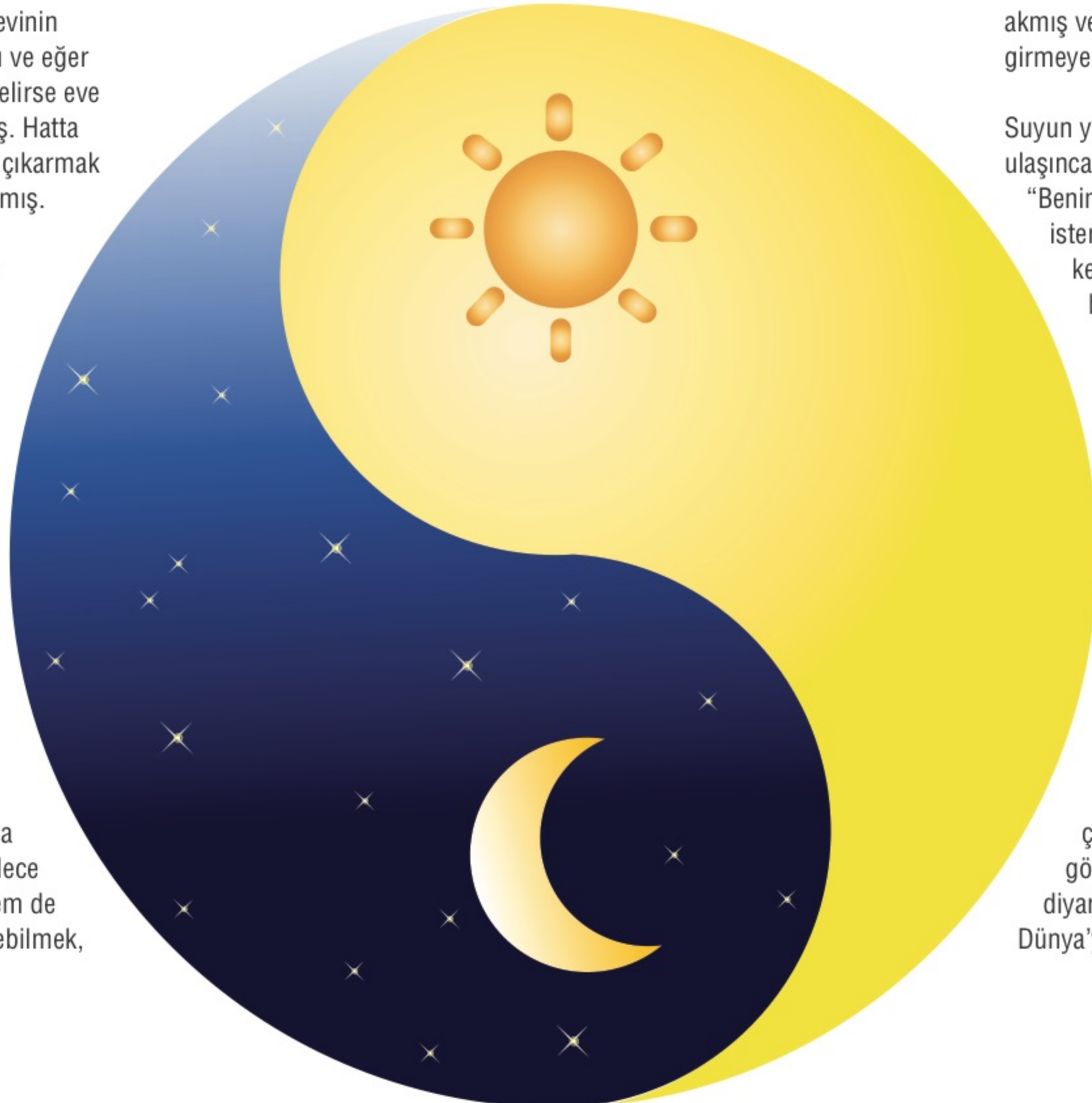
"Evin güzelmış ama hâlâ güvende miyiz?"

"Gayet tabii, buyurun" diye yanıtlamış Güneş.

Derken biriken sulara birleşip akmış ve değişik türden canlılar eve girmeye devam etmiş.

Suyun yüksekliği bir adam boyuna ulaşınca, Su, Güneş'e dönmüş ve "Benim halkımdan daha fazlasını ister misin?" diye sormuş. Bu kez, Güneş ve karısı Ay ikisi birden "Evet" demişler.

O kadar çok su ve balık içeri girmiş ki sonunda Güneş ve Ay evin çatısına çıkmak zorunda kalmışlar. Su misafir sayısının artacağını söyledikçe, Güneş, evet gelsinler diyormuş... Sonunda Su çatının üstünden dahi taşmaya başlamış. Bunu gören Güneş ve Ay gökyüzüne zıplamak zorunda kalmışlar. Gökyüzüne çıktıkları o günden bu yana, gökyüzünün uçsuz bucaksız diyarlarında yaşıyor ve sevgili Dünya'yı uzaktan seyrediyorlarmış.





# Çocukken su içmek daha önemli

*Su, tartışmasız hayat kaynağımız!  
Ancak ne yazık ki ülkemizde ne  
yetişkinler ne de çocuklar yeterli su  
içmiyor. Oysa yetersiz sıvı alımının  
zararları, yapılan birçok bilimsel  
çalışmayla ortaya konuluyor. Yetersiz  
sıvı alımının çocuğunuzun fiziksel  
ve zihinsel performansını olumsuz  
etkilediğini biliyor muydunuz?*



**P**ek çok ebeveynin ortak sorunu; “Çocuğum susamadıkça su içmek istemiyor!” Haksız da sayılmazlar; zira tartışmasız yaşam kaynağı olan su, çocukluk döneminde de hayati bir öneme sahip. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Arzu Özgeneci Öngün, bizlere suyun çocuk sağlığı ve gelişimindeki önemini anlattı, önerilerde bulundu. Su çocukların sağlıklı gelişimleri için ihtiyaç duydukları protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral gibi yaşamsal önem taşıyan temel besin öğeleri arasında yer alıyor. Bu nedenle anne babalar mutlaka çocuklarınıza küçük yaşta su içme alışkanlığı kazandırmalısınız.

#### İDRARININ RENGİNE BAKIN

Vücut ağırlığının yüzde 5'i kadar su kaybı çocuklarda herhangi bir belirti vermezken, vücut ağırlığının yüzde 10'u kadar su kaybı durumunda ise; huzursuzluk, dudak ve gözlerde kuruluk gibi belirtiler ortaya çıkıyor. Vücuttaki su kaybı yüzde 15'e ulaştığında halsizlik, baş dönmesi, bulantı, kusma ve gözyaşı azalması şeklinde belirtiler görülüyor. Yetersiz su alımının bir başka göstergesinin de idrarın rengi ve yoğunluğu olduğunu belirten Dr. Arzu Özgeneci Öngün, “Koyu renkte idrar yeterince su alınmadığının önemli bir göstergesidir. Normal su içen bir çocukta idrar kokusuz ve açık sarı renkte oluyor. Eğer çocuğunuz 2 saatte bir tualete gidiyorsa, idrarın yoğunluğu normalse, bu vücutta yeterli su olduğu anlamına gelir. Bebeklerde ise günde 7 bez harcanması vücutta yeterli su olduğunun önemli bir göstergesi oluyor” diyor.

#### İSHALDEN ZİHİNSEL PERFORMANSI DÜŞÜRMEYE DEK ETKİLİ

Yetersiz su alımı çocuklarda ishal ve enfeksiyon hastalıkları gibi

ciddi sonuçlar ortaya çıkmasına neden olabilirken, uzun vadede görme sorunları, bilinç kaybı, hatta böbrek yetmezliği, şok ve koma gibi çok ağır tablolara da yol açabiliyor. Yetersiz su tüketimi sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel performansı da düşürerek konsantrasyon bozukluğuna yol açabiliyor. Böylelikle öğrenme yetenekleri azalıyor. Bunun sonucunda da, eğer okul çağındaki bir çocuksa derslerinde başarılı olamıyor.

#### EBEVEYNLER ÖRNEK OLMALI

Yemekten önce verilen su, karnın

#### DÜZENLİ SU İÇİN

Su alımını gün içinde dengeli olarak yapmak gerekir. Uzun saatler boyu su içmeyip, daha sonra bir bardak su hızlıca içildiğinde, o suyun büyük bir kısmı boşaltım yolu ile atılır.

**Biraz daha su lütfen!**

#### İlk 6 ay sadece anne sütü yeterli!

Yetişkin bir kişinin vücut ağırlığının yüzde 60'ını su oluşturuyor. Bu oran prematüre bebeklerde yüzde 83 ve zamanında doğan bebeklerde yüzde 79 gibi yüksek bir rakamda seyrederken, doğum sonrasında ilk 3. ayda yüzde 70'e, 1 yaşında da yüzde 60'a iniyor. Ancak bebeğinize ilk 6 ay sadece anne sütü vermelisiniz. Bu süreçte suyu ne kadar kaynatırsanız kaynatın, içinde bulunan mikroplar bebeğe kolaylıkla geçebiliyor. İlk 6 ay bebeğin vücut direnci de düşük olduğu için enfeksiyon hastalıklarına yakalanma riski daha kolay oluyor. Bu nedenle su tüketimine katı gıdalara geçiş yapıldığında başlamalısınız. Üstelik anne sütü bebeğin ilk 6 ayda su ihtiyacını da karşılıyor; yani anne sütüyle beslenen bebeğe ayrıca su vermeye gerek yok.



**Yetersiz su tüketimi sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel performansı da düşürerek konsantrasyon bozukluğuna yol açabiliyor. Böylelikle öğrenme yetenekleri azalıyor.**







**“Anne olunca tam anlamıyla sevmeyi öğrendim”**



*Amine Kamburoğlu yani 'bohemanne', hayata sıkı sıkıya sıcacık gülümsemesi ve ailesiyle bağlı. Nefes alabiliyorsak hayat güzeldir, mottosunu savunan bu pozitif kadın, ikişer yaş arayla kucağına aldığı oğulları Doğa, Alp ve Sarp'tan sonra sevgiyle daha da büyüdüğünü söylüyor...*

RÖPORTAJ: NESLİHAN KIRPIKLİ

**Doğa, Alp ve Sarp'ı en kestirme yoldan tanımlayacak olursak sevimlilik abideleri! Bu üç neşeli kardeşin kendi aralarındaki ilişkileri nasıl?**

Aralarında mükemmel bir ilişki var. Üç erkek olmasına rağmen kavga gürültü çok az oluyor. Ben karışmadığım zaman hemen aralarında hallediyorlar. Ben araya girersem sanırım birini tuttuğumu düşünüyorlar, olay daha çok alevleniyor. Biri uyurken diğeri bir şey yerse uyuyan kardeşine de ayırmamızı hatırlatıyor. Birbirlerini düşünmeleri çok hoşuma gidiyor. Ayrıca Doğa ve Alp artık çok güzel oyunlar kurabiliyor ve keyifli zaman geçiriyorlar. Sarp da onlara ayak uydurmak için elinden geleni yapıyor. Sanırım bu sayede minik adam çabucak büyüdü.

**Üçüyle aynı anda dışarı çıkmak kolay oluyor mu yoksa babanın desteğini de alıyor musunuz?**

Daha çok eşim isteyken ben tek başıma çıkıyorum. Yanımda kimse olmadan çocuklarla dışarıya çıkmak aslında zor değil sadece önceden planlı olmak gerekiyor. Yanında yedek olarak taşıyacağın eşya hem işlevi yüksek hem de hafif olmalı. Mesela en büyükleri olan Doğa'nın bedenine göre yedek alırım, hepsine olur. İşin en zor yanı dışarda onları kontrol altında tutmak. İki gözün, iki kulağın, iki elin ve iki ayağın olsa da sen tek başına üç çocukla dışardaysan bütün duyularının çalışma sistemini artırmak zorundasın. Bunun yanında el göz koordinasyonu geliştirmek için de iyi bir fırsat.

**Birden bire hepsi ayrı bir yandan size seslendiğinde nasıl idare ediyorsunuz?**

En sevdiğim anlardan biri de bu. Kimin ihtiyacı daha acılsa önce onu dinliyorum. Doğa ve Alp çok anlayışlı çocuklar. Bu tarz olayı bile çok nadir yaşadım. Birbirlerine saygılılar. En küçük Sarp, şimdilik çok anlamasa da abileri onu idare ediyor.

**"TERCİHLERİNİ DİLE GETİRMELERİ ONLARIN GELİŞİMİ İÇİN HARİKA..."**

**Yemek konusuna da gelecek olursak hepsinin damak tadı aynı mı yoksa zaten aynı olmak zorunda mı?**

Çok güzel bir soru, damak zevki aynı değil ama birbirlerinden etkileniyorlar. Abi beğenmediyse ve bunu dile getirdiyse kardeş de çok aç değilse aynı tepkiyi veriyor. Bizde yenmeyen bir şey yok ama daha çok sevilen şeyler var ve bunun olması beni mutlu ediyor. Tercihlerini dile getirmeleri, beğendiklerini ve beğenmediklerini doğru şekilde söylemeleri onların gelişimi için harika.

**Yazın ailece keyifli bir kamp yaptınız. Sence çocuklarla en iyi tatil hangi konseptte olmalı?**

Biz ailecek kamp yapmayı çok seviyoruz. Uzun bir tatil dönemi varsa kesinlikle kamp derim. Kısa tatillerde ise otel çünkü çocukların kamp için bir alışma dönemleri var. Toprakdan ve börtü böcekten uzak betonların arasında büyüyen çocuklar birden bire doğal hayata geçince bocalıyor. İlk zaman karıncadan korkanlar iki gün sonra yılan avına çıktık diyebiliyor. Ayrıca kamp hayatı tasarrufu, yardımlaşmayı hatta bolca selamlaşmayı çok iyi öğretiyor.

**Öncelikle herkesin cesaret edemeyeceği bir şey bu, her biri 2 yaş arayla üç çocuk annesisin! Bu senin için nasıl bir duygu?**

Hangi kelimeyle anlatsam yetersiz kalacak kadar muhteşem, mükemmel, harikulade bir duygu. Çok saçma gelecek belki ama hala, ben anne miyim hatta bu minik 3 adamın annesi miyim diye şaşkınlık içerisinde sarhoş gibi dolanıyorum. İşte böyle tanımlı bile zor ama çok güzel bir şey.

**"BEN KOCAMAN BEN OLDUM"**

**Anne olmadan önceki Amine ile anne Amine arasındaki fark nedir?**  
Ben kocaman ben oldum. Hayatım

düzene girdi. Hep yetişmem gereken bir şeyler olmaya başladı. Çok düşünmeye başladım! Tam anlamıyla sevmeyi öğrendim. Korktuğum şeylerden korkmaz oldum. Ve sanırım daha merhametli ve duygusal oldum.

**Bu kalabalık ailenin ev içinde bir iş bölümü var mı, yoksa her şeyle siz mi ilgileniyorsunuz?**

Böyle sen bunu ben bunu yapacağız diye bölmesek de herkes bir işin ucundan tutuyor. Ama elbette ki asıl koordinasyonu bir kadın olarak en iyi ben sağlıyorum çünkü evin ve çocukların temel ve acil olan ihtiyaçlarına daha çok hakimim.

**3 çocuğunuzun olması sizin hayaliniz miydi yoksa hayatın tatlı sürprizlerinden birisi mi?**

Aslında hayal kurmayı çok seven biriydim ama çocuğum olacağını hiç hayal etmemiştim. Hayatımda hiçbir şeyi çok istemedim. Açık söylemem gerekirse neyi çok istersen o olmaz derler ya bu durumla karşılaşabilme ihtimali beni üzerdi. Ben kaderciyim ama çocuklar bizim isteğimiz. Çok şükür Rabbimiz de nasip etti.

**Çocukların arasındaki ikişer yaş fark sizce ideal olanı mı?**

Bence ideal ama bu şartlara göre değişir. Bazı bebekler, bebeklik dönemini zor atlatabilir. Bebeğin bu dönemi zor atlama demek anne ve babanın kat kat yorulması demek. Bu durumda aile ikinci bebeği daha geç isteyebiliyor ama yine de fazla rahata alışmadan ikinci düşünülmüyorsa fazla yaş arası olmamalı.

**Hamilelik günlerine geri dönecek olursak her yediğine içtiğine, sporuna, bakımına dikkat eden hamilelerden birisi miydin yoksa akışına bırakanlardan mı? O günler sizin için nasıldı?**

Evet, ben yediğime içtiğime dikkat ettim. Evlendikten kısa bir süre sonra hamile kaldığım için evlendikten sonra bu küçük adamlar sayesinde yediğime,

içtiğime, spora hatta davranışlarıma ve kullandığım sözlere kadar hep dikkat etmiş oldum. İyi yönde değişim için anne olmak harika bence.

**Evi 6 haneli yapmayı düşünüyor musunuz?**

Çok isteriz.

**Amine'nin bir günü nasıl geçiyor?**

Aslına bakılırsa rutin olarak yaptığım belirli şeyler yok. Sonuç olarak çocukların ihtiyaçları istekleri durumları sürekli olarak değişiyor. Genelde bu ritme uygun hareket ediyorum. Çocukların okulda ve Sarp'ın uykuda olduğu saatlerde ise yapmam gerekenlerle uğraşıp geri kalan vaktimde boş dakikalarımın tadını çıkarıyorum.

**Bir evde DÖRT erkekle yaşamak... Hadi gerisini siz tamamlayın...**  
Mükemmel bir duygu, prenses gibiyim.

**Sıkı bir Instagram kitleniz var, takipçilerinizden gelen mesaj ve yorum yoğunluğuyla nasıl baş ediyorsunuz?**

Çok üzgünüm ki gelen güzel yorum ve mesajlara çok sık dönemiyorum. Çocuklar ve ev işleri benim zamanımı çoğunlukla alıyor. Takipçilerimden sitemkar bir mesaj almıyorum çok şükür. Çok önemli ve özel bir şey olursa mail yazmalarını istiyorum ve oradan mutlaka dönüyorum. Hepsine buradan da sizin aracığınız ile teşekkürlerimi iletiyorum.

**Üç çocuklu ailelere ne önerirsiniz?**

Anne ve babalar çocuklarla geçirdikleri her anın keyfini çıkarmalıdır. Birlikte ve ayrı ayrı her çocuğa vakit ayırmalı, çocukların arasında ayırım ve kıyaslama yapmamalıdır. En büyük olana asla sen abisin sen büyüksün demesinler. Evde kendi yapabileceği işleri kendi yapabilmesi için onun boyuna indirsınlar. En çok da bol bol sarılmalı derim.





# Çocuğum okula başladı, tavsiyesi olan var mı!?

*Okul demek defter, kitap, forma, çanta, kalem, kitap bitip tükenmeyen ihtiyaçlar demek. Bu ihtiyaçlarla şu sıralar biraz fazla haşır neşir olabilirsiniz.*

**B**u yıl Defne kızınız ilkokul birinci sınıf öğrencisi. İtiraf ediyorum ki ben ondan daha fazla heyecanlıydım! Okulların açıldığı gün "Bu kadar da abartma" bakışını keşke sizde görebilseydiniz. Oğlum ise beşinci sınıf. Yani artık o ortaokullu. Değişik duygular, karmaşık hisler içerisindeyim. Yaşadıklarımın yola çıkarak bir annenin elde ettiği tecrübeler ile bu ay size bu yazıyı hazırladım.

**Okula başlayalı çok oldu ama yine de tavsiyeye ihtiyacım var diyorsanız, hadi başlayalım!**

⇒ Öncelikle sakın olun. Teneffüste ne yapar, merdivenlerden düşer mi, büyük sınıflar ezer mi diye düşünüp durmayı bırakın. Başlarının çaresine bakabiliyorlar.

⇒ En sevdiği pembe kaleminin ya da Spiderman'li silgisinin kaybolmasının ne demek olduğunu bilir misiniz? Bilemezsiniz! O yüzden kitaptan deftere, kalemde silgiye, okul hırkasından suluğuna etiketleyin. Hem okulda karışmasını önlemiş olursunuz hem de kendinize büyük bir iyilik yapmış olursunuz.

⇒ Bağıcıklı ayakkabı yerine cırt cırtlı ayakkabı tercih edin. Teneffüsler öğretmenlerin de dinlenme saati.

⇒ Kırtasiye malzemelerini seçerken dikkat edin. Çok süslü kalemlerden, ses çıkartan kalem kutularından ve janjanlı araç-gereçlerden kaçının. Bu

tarz ürünler hem çocukların hem öğretmeninizin dikkati dağılıbilir. Çok ısrar ederler ise evde ödevlerini yaparken kullanması için alabilirsiniz.

⇒ Gelelim beslenme çantasına. Ahh o beslenme çantası ahh! 'Anne bugün Şehrazat kek getirdi. Sen de bana yapar mısın? Ama anne Doruk'un çantasında ondan da vardı. Ama ama Kuzey o çikolatalı süttten getirdi öğretmenim de bir şey demedi' cümleleri ile bitip tükenmeyen bir sürece girmek istemiyorsanız ilk veli toplantısında sınıf velileri bir arada bu konuyu konuşup ortak bir karar alarak halledin derim.

⇒ Sabah evden birlikte çıkıyor ve okul yolunuzun üzerinde ise ne kadar da şanslı ebeveynlersiniz. Hele de okul çıkış saati de size uyuyorsa maşallah! Ama ben servis konusunda ısrar eden

velilerdenim. Okul giriş ve çıkış saatlerinde okul kapısında oluşan kuyruklar bir yana hem çocuğun sosyalleşmesi açısından, hem öz güveni açısından hem de okula da tam vaktinde gitmesi açısından daha faydalı olduğunu düşünüyorum. Servis güvenliğinin araştırılması, servis görevlileri, servis şoförü çok çok dikkat edilmesi gereken bir konu. Bunu da mutlaka göz önünde bulundurun.

⇒ Ödevler –Ödevler-Ödevler! İlkokul 1.sınıf öğrencilerinin en büyük korkusu diye yazacaktım ki 5.sınıfa giden oğlumun da bayıldığını söyleyemeyeceğim. Ödev konusunda dik durun. Birincisi o sizin ödeviniz değil. Yanında olun ama ödevini yapmasına yardımcı olmayın. Sonra bir bakmışınız kalem sizin elinizde. Unutmayın bu yaşta edinilen alışkanlıklar tüm öğrencilik hayatlarını etkiliyor.

⇒ Öğretmeninizi sık boğaz etmeyin. Güvenin! Öğretmeniniz ile görüşmek istediğinizde randevu alın. Unutmayın ki sizin öğretmen ile yaşadınız her şey çocuğunuza ister istemez yansır.

⇒ Okulda her şeyi öğrenecek diye bir beklenti içine girmeyin. Tuvalet ihtiyacını gidermek, yemekten önce ve sonra ellerini yıkamasını bilmek, ayakkabı bağacığını bağlamasını öğrenmek aile içinde öğrenilecek davranışlar arasında. Eğitim evde başlar...

⇒ Asla çocuğunuzun yanında öğretmeninizi kötüleyecek sözler sarf etmeyin.

⇒ İki günde okula gitmesin canım ne olacak ki gibi cümleleri fazla kurmayın. Ben cuma- cumartesi bile geç yatmalarına müsaade etmiyorum. Hem sabah kalkış saatleri değişiyor hem düzen bozuluyor.

⇒ Her çocuk kendine özeldir. Doğum hikayeleri, gelişim süreleri, yürüme hızları nasıl farklı ise okul süreçleri de aynı şekilde olacaktır. O yüzden paniklemeyin ve asla çocuğunuzu başka çocuklar ile kıyaslamayın. Hayat hızla akıp giderken geriye sadece yaşadıklarımızdan edindiğimiz tecrübeler kalıyor. Yaşadığımız hiçbir anı geriye getiremeyeceğimiz için her anın kıymetini bilmek gerekli. Saçları melikli minik yavrunuzu okula gönderirken gülümsemeyi, okul forması ile ne kadar da büyümüş olduğunu fark ettiğiniz haylaz oğlunuzu koklamayı unutmayın.







**Baby&You**

# hamile

Hamilelik sürecine dair merak ettikleriniz...



Annelik  
hayallerinizi  
**tokofobiyle**  
değişmeyin!



*Hamilelik, doğum ve bebek kelimelerinin telaffuzu bile pek çok kadının içinde pembe bulutların havalanmasına neden olabilir. Ancak bazı kadınlar için bu durumun tam tersi de söz konusu olabiliyor... Günümüz modern toplumlarında kadınların yaklaşık yüzde 20'sinin doğum korkusu yani tokofobi ile yüz yüze olduğunu biliyor muydunuz?*

**T**okofobi, gebelik öncesini, gebelik dönemini ve sonrasında hayli olumsuz yönde etkileyebiliyor. Zira anne adayları doğumda çok ağrı hissedeceği ya da bir nedenle kendileri ve bebeklerinin zarar göreceği fikrine kapılarak keyifle geçirecekleri hayatlarının belki en eşsiz bu dönemini korkuya hapsedebiliyor. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Asena Ayar, tokofobi hakkında tüm merak ettiklerimizi yanıtlıyor.

#### **KORKUNUN EN GÜÇLÜ NEDENİ AĞRI**

Doğum önceden tahmin edilemeyen ve kontrolü kişinin kendi elinde bulunmayan bir süreç. Tüm bu belirsizliklerin üzerine doğumda anne adayının hissedeceği ağrı şiddeti ile ilgili tahminler de eklenince korku daha fazla tırmanabiliyor. Doğum korkusu çoğunlukla bir obsesif travma ya da prenatal - doğum öncesine kadar süren zaman - depresyon belirtisi olarak da ortaya çıkabilir. Yapılan araştırmalara göre ise en yaygın korku sebebinin ağrı kaygısı...

#### **ANNE-BEBEK ARASINDAKİ BAĞA ZARAR VERİYOR**

Korku ve anksiyete, gebelik boyunca strese neden olarak ciddi sağlık problemlerinin de kapısını aralıyor:

- \*Tansiyon yükselmeleri,
- \*Komplike doğum,
- \*Sezaryen doğum oranlarında artış,
- \*Doğum sonrası anne-bebek bağlanmasında güçlükler.

#### **DOĞRU VE YETERLİ BİLGİ İLE KORKU ÖNLENEBİLİR**

Tüm bu mucizevi hamilelik

serüveninde korku fikrine kapılıp keyifli anları ziyan etmek yerine önlemek için psikoterapi, hipnoz bazal ve davranışsal egzersizlerden yararlanılabilir. Bu önlemler arasında gebelik öncesi dönemde anne adaylarına yeterli eğitim verilmesi, gebelik psikoloğundan destek alınması ve yeterli bilgilendirme yapılmasını sayabiliriz. Ayrıca ağrısız normal doğum olanakları ile ilgili bilgi verilerek isteğe bağlı sezaryen oranlarında da düşüş sağlanabiliyor. Uzm. Klinik Psg. Gizem Mine Çölümlü, hamilenin doğum korkusuna yol açan faktörleri sorgulayarak açığa çıkartılması ve bu konuda anne adayını doğru bilgi ile desteklemenin doğum sürecine son derece önemli katkı sağladığını belirtiyor.

#### **KORKU DA ANNELİĞE UYUM SÜRECİNİN BİR PARÇASI**

Hamilelik süreci biyo-psikososyal değişimleri içeren, anne adayının bu değişikliklere uyum sağlamasını gerektiren, doğuma ve ebeveynliğe hazırlık yapılan bir dönemi kapsar. Hamilelik sürecinde, vücudumuz fetüsün oluşumu işini üstlenirken, bir bebek fikri ortaya çıktığı andan itibaren de zihnimiz nasıl bir bebeğe sahip olacağımız, doğum süreci ve anneliğimizle ilgili düşünce oluşumunu üstlenir. Anne rolüne ilişkin tüm duygular, ruhsal, davranışsal beklentiler dışında endişe, kaygılı bekleyiş, çatışma ve korkular da bu süreçte ön plana çıkabiliyor. Bu gelişimsel deneyimde de anne adayının gebelik, doğum ve doğum sonu süreçlere dair korku duyması son derece normaldir ve anneliğe psikolojik uyum sürecinin bir parçasıdır.

### **Tokofobiye neden olan etkenler;**

- \*Kendisinin veya bebeğinin yaralanması,
- \*Doğumda kontrolünü kaybedebileceğini düşünme,
- \*Doğumda gerekli manevraları yapamayacağına inanma,
- \*Vajinal muayene,
- \*Vajinal kan kaybı,
- \*Müdahaleli doğum,
- \*Doğumdan cinsel hayatın olumsuz yönde etkilenmesi,
- \*Yaşanılan ülkenin sosyal ve kültürel yapısı,
- \*Düşük ağrı eşiği,
- \*Kişilik özellikleri. (kaygı düzeyi, mizacı)

**Doğum korkusu çoğunlukla bir obsesif travma ya da prenatal depresyon belirtisi olarak da ortaya çıkabilir. Araştırmalara göreyse bu korkunun en güçlü nedeni ağrı...**





**Tokofobi sürecini atlatma için öncelikle anne adayının korku düzeyi belirlenmeli, bu korku ile baş etmesine yardımcı destek, bir psikiyatrist ya da klinik psikolog tarafından sağlanmalı.**

## PLANSIZ GEBELİKLERDE DAHA SIK GÖRÜLÜYOR

Genel olarak tedirgin ve kaygı düzeyi yüksek kişilerde bilinmeyen doğan korku daha yoğun olduğu için, ilk doğumlarda oran daha yüksek olmaktadır. Doğum, bebeğin fiziksel doğumu gibi anne adayının psikolojik doğumunu da içeren bir deneyim olduğu için, hazır hissetmeden hamile kalan kadınlarda da tokofobi ihtimali daha yüksek olabiliyor.

## UZMAN DESTEĞİ İLE MUTLU DOĞUM MÜMKÜN

Gebelik öncesi ve süresince doğum korkusu gibi olumsuz beklentilerin fazla olması doğumun olumsuz bir deneyim ve tehdit olarak algılanmasına neden olabilir. Öncelikle kadının korku düzeyi belirlenmeli, bu korku ile baş etmesine yardımcı destek, bir psikiyatrist ya da klinik psikolog tarafından sağlanmalı. Doğum, doğurmak, anne olmakla ilgili duygu ve düşünceleri üzerinde durularak, doğum süreci ve sonuçlarını olumlu yönde geliştirmesine yardımcı olunmalı. Doğumunuz ne kadar rahat olursa bebeğinizle kuracağınız ilk bağ ve temas da bir o kadar kaliteli olacağı için, doğumla ilgili korku ve anksiyetenizle ilgili destek almaktan kaçınmayınız.



## 3 seviyede tokofobi

**Birinci seviye:** Kadın hamile kalmadan önce doğumla ilgili korkulara sahiptir ve bu korku adölesan – ergenlik - ve erken erişkenlik döneminde ortaya çıkabilir. Bu nedenle anne adayları doğum korkuları sebebiyle gebe kalmak istemeyebilir. Birinci tokofobi düzeyinde olan kadınlar çocuksuz kalmayı ve evlat edinmeyi sıkça tercih edebiliyor.

**İkinci seviye:** Anne adayları travmatik ya da uzun saatler süren ilk doğum deneyimine sahipse veya düşük, ölü doğum, gebelik sonlandırma gibi zor yaşam olaylarına maruz kaldıysa ikinci seviye tokofobi gelişebilir.

**Üçüncü seviye:** Hamilelik dönemi depresyonuna eşlik eden tokofobidir. Hamilelik öncesinde herhangi bir korkuya sahip olmadığı halde anne adayları depresif duygulanımına bağlı tokofobi geliştirebilir. Mutsuz giden evlilikleri ve ilişkisel problemleri doğum olayını felaket olarak algılamalarına sebebiyet verebilir. Depresif sürecin yarattığı olumsuz düşünce yapısı nedeniyle de anne adayları yoğun şekilde doğum korkusu taşır.





Yazar **B&Y**

Motivatör

BAHAR HEKİMOĞLU

Kişisel egzersiz koçu  
@studiosuadiye @bahar.kilic

# Bebeğiniz ve nefesiniz...

*Kontrollü ve güçlü beden, sağlıklı zihin ile kendinizi daha güçlü daha enerji dolu hissedeceksiniz ve size sizden daha yakın olan bebeğinize de enerji vereceksiniz. Bunun için ilk adım, doğru nefes!*

**D**oğduğumuz andan itibaren otomatik bir şekilde nefes alıyoruz, bunun için özen ve itina göstermemize gerek olmuyor çünkü refleksif olarak nefes alıp nefes veriyoruz. Okurken, konuşurken, yürürken, düşünürken, ve benzeri her durumda nefes alışverişi yapıyoruz. Nefes ile yaşıyoruz, nefes ile yaşıyoruz...

Aldığınız nefes sizin duygu ve düşüncelerinize kadar etki ediyor. Aynı etki bebeğiniz içinde geçerlidir: Bebeğiniz henüz karnınızdayken bile ona ihtiyacı olan oksijenin etkili bir şekilde gönderilebilmesi öncelikle sizin etkili nefes alabilmenizle sağlanır ve aldığınız nefes bebeğinizin sadece karnınızda geçirdiği süre boyunca değil tüm yaşamı boyunca duygu ve düşüncelerinize kadar etki edecektir. Nefesimizi her aldığımızda ve her nefes tutuşumuzda aynı zamanda irademize hakim olmuş oluruz. Hepimizin bildiği gibi rahatlama, sakinleşme teknikleri içinde kontrollü ve doğru nefes alma çalışmaları vardır.

Doğru ve derin nefes almayı tam olarak öğrendiğimizde biliriz ki gevşemeyi de öğrenmiş oluruz. Yani nefes alıp verme bir gevşeme yolu olduğu gibi gevşeme egzersizleri için de, egzersizin büyük bir parçası olarak da

kullanılmaktadır. Bedeni kontrol altına almanın bir yolu da nefes. Egzersizin temelini oluşturan en önemli faktörlerden bir aynı zamanda...

Yorgunluk, uykusuzluk ve çeşitli sorumluluklarla gelen stres ile vücudumuzda kortizol hormonu salgılanıyor ve bu hormon özellikle kadınlarda karın bölgesinde yağlanmaya sebep oluyor. Fiziksel egzersizlerle gidermeye çalıştığımız bu yağlanma aslında stresle baş etmeyi öğreten doğru ve kontrollü nefes egzersizleriyle çözülebiliyor.

## DOĞRU NEFESLE HEM VÜCUDUMUZ HEM DE ZİHNİMİZ GÜÇLÜ OLUR

Doğru ve derin nefes almanın en büyük faydası; doğrudan kan dolaşımını hızlandırmak ve damarları genişleterek kanın vücudumuzdaki tüm noktalara ulaşmasını sağlamaktır. Böylece vücudunuzu güçlü kılan nefes zihninizi de güçlü kılmaktadır.

Doğru ve derin nefes ile pilates, yoga ya da adına ne demek isterseniz yapacağınız tüm egzersizlerde beden ve zihin ilişkisini kuvvetlendirmiş olacaksınız. Pilates ve yoga gibi egzersizlerle beden ve zihin doğru nefesle büyük ölçüde kontrol altına alınmaktadır.

Doğru ve efektif nefesle yapılan tüm egzersizler amacına ulaşır ve fayda sağlar. Karın kasları, kalça kasları veya bacaklar için geliştirilmiş egzersizleri tercih ederken içimizdeki yaşam ağacımızı unutuyoruz.

Nefes egzersizleri sırt ve göğüs kaslarınızı da güçlendirerek omurgayı sağlamlaştıracaktır. Kazandığınız fiziksel güç sizi zihinsel olarak da güçlendirecektir. Evimizin temelini doğru oturtamıyacak her an yıkılabilir. Nefes de bizim beden ve zihin birlikteliğimizin temelini oluşturmaktadır.

Kontrollü ve güçlü beden, sağlıklı zihin ile kendinizi daha güçlü daha enerji dolu hissedeceksiniz ve size sizden daha yakın olan bebeğinize de enerji vereceksiniz. Enerji ve mutluluk bulaşıcıdır. Hadi şimdi 1 dakikanızı sadece nefesinizi dinleyerek geçirin. Derin bir nefes alın ve enerji saçmaya devam edin...







“Çift çizgiyi görünce kalbim  
yerinden çıkıyor sandım”

Hamileliğinin 37. haftasındaki Eda Gençgünel, hamileliğinin keyifli serüvenini bizimle paylaştı...

DERLEYEN: NESLİHAN KIRPIKLİ



İlk bebeğime hamileyim. Folik aside 6 ay önceden başlayacak kadar da planlı bir hamilelik olduğunu söyleyebilirim. Hamile olduğumu beş haftalıkken öğrendim, belirtilerin hiçbiri yoktu ama anlamıştım işte bir şekilde. Arkadaşımla test aldık, ilk testi heyecandan düzgün yapamadım sanırım, ne olduğunu anlayamadık. Sonra eşimi aradım, beş farklı test aldık. O anı nasıl tarif etsem bilemiyorum, çift çizgiyi gördüğüm an kalbim yerinden çıkacak gibi hissettim, ellerim ayaklarım tir tir titriyordu, eşime sarılıp ağladım. Bu eşsiz haberi Amerika'da öğrendiğimiz için yakınlarımızı Facetime ile aradık. Ağzımız kulaklarımızda verdik mutlu haberi. Hamileliğim boyunca bende hiç aşırma durumları olmadı. Elbette canımın gün içinde istediği şeyler oldu ama bu hamile kalmadan önce de oluyordu. Yani normalde de 'Ay canım şunu istedi, hadi gidip şurda şunu yiyelim' diyordum zaten.

### BİR MUCİZEYE TANIK OLUYORSUNUZ...

Bebeğimi ilk gördüğüm zaman ağladım, daha doğrusu ultrasonda her gördüğümde ağladım! Mucizeye tanık oluyorsunuz, 'gerçekten ben bunu yaşıyor muyum' düşüncesi oluyor sürekli. Cinsiyet konusunda bir beklentimiz yoktu, ilk bebeğimiz olduğu için kız da olsa erkek de olsa çok sevinecektik. Çevremde herkes senin kızın olacak dediği için bir dönem kız galiba diye düşündük. Meğer oğlum olacaktı... Hamileliğim boyunca çok şükür hiç bir sorun yaşamadık. Yalnız ilk 3 ay beni zorladı, bulantılı dönem biraz sevimsiz oluyor... Gelişimi de şimdiye kadar hep normal değerlerin biraz üzerinde seyretti. Bebek kontrolü için gittiğim randevularda çok enteresan olaylar yaşamadım. Hamileliğimin ilk aylarını Türkiye'de geçirdim, oradaki doktorum çok tatlı, çok ilgili ve rahat biriydi. New York'taki doktorum biraz daha pımpirikli, biraz ağrım var desem beni tüm gün hastanede kontrol altında tutuyor.

### DOKTORUNUZUN TAVRI ÇOK ÖNEMLİ

Doktor seçimini yaparken benim

için en önemli olanı deneyiminden dolayı rahat olması ve bebek kadar annenin psikolojisiyle de ilgilenmesi idi. Hamilelik süresince etrafınızda birileri sürekli onu yapma, bunu yapma, onu yeme, şunu içme gibi uyarılarda bulunuyor ve siz ne kadar bilinçli olursanız olun bu uyarılardan negatif etkilenip hamileliğin tadını çıkaramıyorsunuz. Bu aşamada doktorunuzun tavrı aşırı önemli oluyor. Beslenme konusunda dikkatli olacağımı düşünüp kesinlikle dikkatli olamadım. İlk 3 ay, bulantılı dönemlerimde neredeyse hiçbir şey yiyemedim ve eğer yemek yeme yetimi geri kazanırsam istediğim her şeyi yiyeceğim diye kendime söz verdim. 16 kilo aldım şimdiye kadar ve hiç sorun etmedim.

### EŞİM EN AZ BENİM KADAR HEVESLİ

Hamile olduğumu öğrendikten bir ay sonra Türkiye'ye ailemin yanına gittim. İlk aylarım biraz zorlu geçti ve anne desteğine ihtiyacım oldu. Yanlarında prenses gibi muamele gördüm. Eşimle bu süre içinde ayrı kaldık. Geri döndüğümde 7 aylık hamileydim ve kendisinden bu kadar iyi bir performans beklemiyordum açıkçası. Elim, ayağım gibi ve en az benim kadar hevesli! Hamileliğimde bence psikolojik bir sorun yaşamadım ama tabii yakınlarıma da bir sormak gerek.

### KAVUŞMANIN HER HALİ GÜZELDİR...

Normal doğum yapmayı düşünüyorum. Normalin de sezaryenin de kendine ait avantaj ve dezavantajları var. Kavuşmanın her hali güzeldir diye düşünüyorum. Bebeğim henüz bir aylıkken bir tane

unisex takım aldım. Asıl alışverişi cinsiyetini öğrendikten sonra yaptık. Odasını da 6 aylıkken hazırladık. Hamileliğimde pilates ya da yoga yapmayı çok isterdim ama hamileliğim yaz aylarına denk geldiği için yüzmeyi tercih ettim. Bu süreçte çok kitap okudum ama özellikle önereceğim iki kitap; Pamela Druckerman'ın 'Bebeğinize Fransız Kalın' ve Tracy Hogg'un 'Bebek Bakımına Mucizevi Çözümler' adlı kitapları. Bakım konusuna da gelecek olursak saçlarımı boyamadığım ve makyaj konusunda da doğallıktan yana olduğum için herhangi farklı bir ürün tercihi yapmadım. Oje kullanmak istediğim zaman da Mavala marka ojeleri tercih ettim. Aslında sanat tarihçisiyim. Ancak okul bittikten sonra ALL dergisinde web editörlüğü yaptım. Daha sonra bir dijital medya ajansında sosyal medya yöneticiliği yaptım. Hamileliğim iş hayatımı etkilemedi çünkü Amerika'ya taşındığımız için zaten bırakmıştım. Doğumdan sonra da çalışmayı düşünüyorum, işimi çok özledim.

### BEBEKTEN SONRA FİKRİMİZ DEĞİŞTİ...

Amerika'ya eşimin işi dolayısıyla taşındık. Bu süreçte de hamile kaldım, biraz denk geldi aslında. İki ya da üç sene daha Amerika'da kalacaktık ama bebekten sonra fikrimiz değişti. Kalabalık bir ailemiz var, bebeğimizi onlarla birlikte büyütmek istiyoruz.



## Amerika'da doğum

New York'ta bir devlet hastanesine gittim. Doktor hamileliğin yedinci haftasından önce kabul etmiyor. Bu süreçte hemşireler yardımcı oluyor. Onlar da basit bir hamilelik testi yapıyor, test pozitif çıkarsa anne adayına eğitim veriyorlar. Hamilelik süresince ve sonrasında emzirme gibi, başına neler gelecek, hangi haftada hangi test, hangi aşı yapılacak anlatıyorlar. Aşırı ilgili ve güler yüzlü hepsi, hamilelere bebek gibi davranıyorlar. Doktorun odasında ultrason makinesi yok, her randevuda ultrasona sokmuyor. Doğum onlar için çok normal bir olay. Eğer her şey yolundaysa asla sezeryanı konuşmuyorlar. Ve hem hemşire hem de doktorlar emzirmenin önemini anlatıyor.



Her hamilelik kendine  
özeldir ve kendi  
kurallarını taşır.  
Unutmayın, ne kadar  
kahve tüketebileceğinizin  
yanıtı doktorunuzda!

# Kahve keyfime devam edebilir miyim?



*'Kahvesiz günüm geçmez' diyen sıkı kahve düşkünlerinden misiniz? Ancak hamileliğiniz nedeniyle bu keyfinizin bir süreliğine askıya alındığını düşünüyorsanız hamilelikte kahve tüketimine ilişkin tüm sorularınızın yanıtları yazımızda...*

**A**ğrılar, kusmalar, kasılmalar ve bir de uzun bir yasak listesi... Hamilelik deyince aklınıza bunlar geliyor olabilir ancak şimdi yapmanız gereken tüm bu korku senaryolarını bir kenara bırakıp hamileliğin tadını çıkarmak. Çünkü mucizenin ta kendisi olan hamilelik hayatınızda yaşayacağınız en güzel dönemlerden birisi. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Çiğdem Yavuz Yurtsever, yasak listelerinin başında yer alan kahve ilgili bilinmesi gerekenleri anlatıyor.

#### **ANAHTAR KELİME: AŞIRIYA KAÇMAYIN!**

Hamilelik süreci özellikle tükettiğimiz yiyecek ve içecekler bakımından daha da dikkat etmemiz gereken bir dönemdir. Bu süreçte unutmamanız gereken anahtar kelime 'aşırıya kaçmamak'. Dikkat edilmesi ve ölçüsü kaçırılmaması gereken maddelerin başında kafein geliyor. Özellikle kahve ve çayda bol miktarda yer alan kafeinin kullanımı hamilelik dönemi boyunca sınırlandırılmalıdır. Yapılan araştırmalar hamilelik dönemi boyunca günde 200 mg'a adar alınan kafeinin bebeğe zararı olmadığını gösteriyor. Bu oran günde yaklaşık 2 fincana denk gelse de uzmanların düşüncesi bir bardak kahvenin yeterli olacağı yönünde. Çayda ise kafein miktarı kahvenin yarısı olduğuna göre günde 3-4 bardak çay içilmesinin bebeğe bir zararı yoktur.

#### **BEBEĞİN GELİŞİMİNİ ENGELLİYOR**

Bugüne kadar hamilelik süresince kahve içmek üzere birçok araştırma yapıldı. Ancak vücuda alınan kafein oranının, bebek gelişimini hangi mekanizmayla etkilediği tam olarak saptanamadı. Anne adaylarının

fiziksel, biyolojik, metabolik, çevresel ve genetik etkenleri oldukça değişkendir. Bu sebeple de bu sorunun cevaplanması zordur. Ancak yapılan araştırma sonuçlarına göre hamileyken kahve içmenin anne karnında gelişim geriliği (SGA) yüzde 10 oranında artış görülmüştür. Kafein, idrarla kalsiyum, magnezyum, potasyum ve sodyum gibi minerallerin atımını da artırıyor. Fazla miktarda kafein alımının kalsiyum emilimini olumsuz yönde etkilediği de araştırmalarca kanıtlanmış. Bu nedenle kafein osteoporoz oluşumunda primer bir risk faktörü olarak kabul ediliyor.

#### **KAFEİNSİZ KAHVE MASUM MU?**

Araştırmalar hamilelik döneminde vücuda alınan kafein miktarı hamilelik sürecini olumsuz etkileyebileceğini söylüyor. Özellikle düşük riski de dahil olmak üzere bebeğin gelişimi üzerinde olumsuz sorunlara yol açabiliyor. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta daha önce de dediğimiz gibi alınan kafeinin miktarıdır. Piyasada birçok kafeinsiz kahve markası mevcut. Birçok hamile kafeinin zararlı olabileceği gerekçesiyle bu kahvelere

### **Kahve ile safra taşından korunabilirsiniz**

Genel Cerrahi ve Hepatopankreatobilier Uzmanı Prof. Dr. Kemal Dolay, hamileliğinin ilk aylarında aşırı kusma yaşayan kadınlarda safra taşı riskinin arttığını bu durumdaki hamile kadınların yemek yiyemediği dönemde az miktar çikolata ve kahve ile safra taşı oluşumunu azaltabileceğini söylüyor.

### **Emzirirken kahve içilir mi?**

Kafeinin vücut üzerindeki etkileri genellikle uykusuzluk, gerginlik olarak kendini gösterir. Emziren annenin belirlenen ölçünün üstünde kafein alması, bu kafeinin emzirme yoluyla bebeğe geçmesine sebep olur. Özellikle erken doğan bebekler çok az miktarlardaki kafeine karşı bile fazla duyarlıdır. Bu durum hem bebeğin sağlığına hem de yetişkinlerde görülen etkilerin bebekte görülmesine sebep olur. Yani bebeğin sürekli ağlaması, geceler boyu uyumamasının sebebi annenin içtiği kahvenin süt yoluyla bebeğe geçmesinden kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca günde 450 ml'den fazla kahve tüketmek anne sütündeki demir konsantrasyonunu azaltabilir ve bu durum bebeklerde demir eksikliğine yol açabilir. Bu durumda yapmanız gereken kahveyi tamamen hayatınızdan çıkarmak değildir. Ölçülü tüketmektir. Yukarıdaki oranları göz önüne alarak günde 200 mg'a kadar kahve içebilirsiniz.

**Uyku problemi yaşayan kişiler, hipotiroidi olan kişiler ve kalsiyum eksikliği olan kişilerin kahve içmeleri sakıncalı olabilir.**

yönelebiliyor. Kafeinsiz kahvelerin hamilelik üzerinde yarattığı etkiler üzerine şu an için kesinleşmiş bir bilginiz yok. Ancak Amerikan Kalp Derneği'nin yaptığı bir araştırma, kafeinsiz kahvelerin kötü kolesterolü yükselten proteinin daha fazla üretilmesine sebep olduğunu gösterdiğini de belirtmek gerekir.

#### **KAHVE KEYFİNE ARA VERMEK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ**

Aşırıya kaçılması durumunda bebeğin gelişimden sağlığına kadar birçok yan etkisi bulunan kafein kullanımı kontrol altına alınıp tüketildiğinde hiçbir zararı yoktur. İnsan vücudu kafeini egale edecek metabolizmaya sahiptir. Ancak 200 mg'dan fazlası için bebeğin henüz böyle bir yapıda metabolizması yoktur. Bu durumda yapmanız gereken günlük 2 bardağı geçmeyecek şekilde kahve keyfinize devam etmektir.







# Sempatik sinir sistemime bir kahve lütfen

*‘Günde 1 kahve sağlığa yararlıdır’ diyen bir diyetisyen ya da beslenme uzmanına hemen inanırım, hiç arkasını araştırmam. Çünkü günde bir kahve keyfim vardır uzun zamandır. Hatta itiraf ediyorum ki hamileyken içtiğim günler oluyordu haftada bir iki kez. Kahveye daha çok kapılabilme ve bağlanma korkusuyla günde bir, en fazla iki kahve ile sınırlı tutardım ve bunu kendimde hak görürdüm. Peki, neden kahve bu kadar keyifli, gerçekten dürüstçe bir düşünelim.*

1. Mis değil de nedir? Kokusuyla beni benden, seni senden alıyor kabul edelim...
2. Görsel şölen; çeşit çeşit minicik Türk kahvesi fincanlarına tencere dolabı kadar yer ayıranları gülümserken yakalıyoruz şu an.
3. İlk yudum; o tadın lezzeti ne şahanedir. Bir yandan da lezzetin o günkü kıvamını eleştirmek günün paha biçilmez kritiğidir. O gün kahven lezzetli olmuşsa şanslı günündesindir.
4. Paylaşmak; çoğu zaman hoş sohbetlerin, kimi zaman henüz kesinleşmemiş randevuların başrolündedir. ‘Bi ara bir kahve içelim’ yani sevgiyle muhabbet edelim deriz aslında birbirimize.
5. Bir de kış sıcaklığında tuttuğun sıcak bardak, yaz sıcaklığında yanağına dokundurduğun buzlu kahve.

Bu kadar iyi bir arkadaşı bırakın diyebilir miyim size? İlişkinizi bitirin demek bana düşmez ama kahve ile ilişkinizi gözden geçirmeniz gerek. Beş maddedeki gibi böyle, görme, tatma, dokunma, koklama ve hatta fokurdarken duyma, tam 5 duyuya hitap eden bu ‘kahve keyfi’ aslında sinir sistemini tahminimizden daha fazla etkiliyor.

## **BEDENİNİZİ DİNLEYİN!**

Bedenimizin iki sinir sistemi var. Sinir sisteminin aktif olduğu hal sempatik sinir sistemi, hani o uykuya dalarken ya da uykuda olduğumuz hal ise parasempatik sinir sistemi. Dış koşullara göre beden bu iki sistemden birini aktive ediyor. Beden parçaları ise normal şartlarda bir ritim içinde uyum halinde. Omurilik sıvısı, kan, kalp ve beden içindeki döngü uykuda, uyanık olduğumuzda ve günün farklı saatlerinde belli bir düzende hareket ediyor. Çalışırken, yemek yerken, ateşli bir sohbet esnasında bu ritim oldukça hızlı çünkü beden kendini savaşçı zannedip sinir sistemini olabildiğine aktive ediyor. Duyduğumuz tüm sesler, aldığımız tüm kokular, hissettiğimiz tüm tatlar ve zihnimizdeki düşünceler ile her daim sinir sisteminin kotasından kullanmaya devam ediyoruz. Koşturmalı hayat düzenine yetişmeye çalışan sinir sistemini kahve, koyu çaylar, çikolata, tatlı ile hızlandırmaya ve zorlamaya devam ederek dinlenmesine hiç izin vermiyoruz. Bu tıpkı şalteri hiç kapatmadan evde çamaşır, bulaşık makinası ile ütö, fırın, mikrodalga ve televizyonu aynı anda çalıştırmaya benziyor. Dinlenmek ve kendine

vakit ayırmakla ilgili beklentimiz sadece uykuya ayırdığımız saatlere kalıyor. Rahatlamadan, bir önceki günde zorlanmış sinir sistemi sadece uykuya rahatlayamıyor. Tam bu yüzden uykuya muhtaç, sürünerek ve isteksiz bir şekilde güne başlıyoruz. Bakın dinleyin, ‘Aktif dinlenme’ diye bir mucize var bu hayatta. Gün içinde beden şalteri kapatmaya muhtaç. Beden ilgi ister, azıcık ihtimam, kısacık vakit ister. Verdiği mesajlar duyulsun ister. Duyulmazsa da bir noktada mesaj vermeyi bırakıp ya tiz bir çığlık atar, ya sistemin şalterini kapatır. Bir noktada kayıtsız kalmak mümkün olmaz artık. Bu duruma gelmeden önce bedenle oynamanızı öneriyorum. Bedenle oynamakla ne kastediyorum? Kendi merkezim olmasına rağmen söylüyorum, iyi olmak için herhangi bir yoga ya da spor merkezine gitmeniz şart değil. Sabah uyandığında mis gibi kahveye sarılıp sinir sistemini daha da germek yerine, sevdiğin süslü, düzenli, çiçekli bakımlı minik bir köşeye matını, battaniyeni serersin. Başlarsın sırtını dinlemeye. Kollarını, bacaklarını, başını boynunu kural dışı hareket ettirmeye başlayınca seninle konuşacaktır emin ol. Bedenin hiç görmediğimiz

hep unuttuğumuz arka tarafını esnetirsin. Ayaklarına dokunursun. Bacakların üstüne katlanarak omurgayı, sırtı omuzlarını yeniden keşfedersin. Aldığın nefesin sesini duyar, bedene girdiğindeki serinlikle, nefesin çıktığı sıcaklığı hissedersin.

Bedeni hissettiğinde hayatı hissedersin. Çünkü hayat, yaşam enerjisidir, kıyafetlerden, sahip olduklarından, diğer tüm insanlardan, her şeyden öte anneden doğduğun halinle sensindir. Ve zaman süreklidir. Yani şuan geç kalmış değilsin. Kendinle yalnız kalmak için şahane bir gün.





Selahattin Dönmez'in yönetiminde

# healthy food GUIDE

- ✓ Sağlıklı beslenme rehberi
- ✓ Güvenilir tavsiyeler
- ✓ Diyetisyenlerden son kontrol
- ✓ Objektif yayıncılık anlayışı
- ✓ Sağlıklı tarifler

İlk Sayısı  
Tüm Bayilerde...



“Eyvah  
hamileyim!”

## İstenmeyen gebelik

*Kadınların en büyük dertlerinden biri de istenmeyen gebelikler. Elbette çaresi var ancak kürtajın sık yapılmasını asla önermediğimiz için güvenli biçimde korunarak istenmeyen bir gebeliği önlemek her zaman en doğrusu. Bu bilinci oluşturmak için de size istenmeyen gebeliklerle ilgili detaylı bilgi vermek istiyorum.*



## İSTENMEYEN GEBELİKLER NASIL OLUŞUR?

- Korunmadan girilen cinsel ilişkiler sonucunda,
- Spermin zevk suyu zannedilmesiyle,
- Prezervatifin deforme olması, yırtılması ya da penisten çıkmasıyla,
- Sürtünme yoluyla ilişki sırasında vajina çevresine boşalarak,
- Doğum kontrol yöntemlerinin yanlış ve eksik kullanılmasıyla,
- Yumurtlama döneminin yanlış hesaplanmasıyla.

İstenmeyen gebelikler, evliliklerde oluşabileceği gibi evlilik dışı ilişkilerde de oluşabilir. Evliliklerde çiftin ortak kararıyla kürtaj ya da doğum mümkünken evlilik dışı ilişkilerde bu durum maalesef daha zor ve karmaşık bir hal alır.

Her şeyden önce bir gebeliği önlemek için doğru yöntemlerle olması gerektiği biçimde korunmak ve sonrasında adet döngüsünü takip etmek gerekir.

İstenmeyen gebelikleri meydana çıkaran ihmallerden biri de kadınların gebe kalmadıklarını düşünmek istemeleri ve konunun üzerine düşmemeleridir. Ya da bir şüphe durumunda gebelik testlerinden yalnızca birini yapar ve onun sonucu negatifse konuyu kapatırlar. Oysa yalnızca eczaneden alınan gebelik testiyle nihai sonuca varmamak gerekir.

Bir kadın hamile olup olmadığını öğrenmek için adet gecikmesiyle birlikte eczaneden gebelik testi alabilir. Ve bununla yetinmeyip bunu takiben;

- İdrar testi,
- Kan testi,
- Ultrasonla izleme seçeneklerinden birini de değerlendirmelidir. Erken gebeliklerde ya da hatalı üretimlerde, yanlış uygulamalarda eczanelerden alınan gebelik testlerinin doğru sonuç vermediği olmaktadır.

## İSTENMEYEN GEBELİKLERİ YANLIŞ YOLLARLA SONLANDIRMAYA ÇALIŞMAYIN

İstenmeyen gebeliklerde en büyük sorunlardan biri, özellikle çift olarak karar alınmadığında gebenin gebeliğini kendi kendine

sonlandırmaya çalışmasıdır. Bu da genelde bazı bitkisel çözümler, yüksek yerden atlama, kendine zarar verme yollarıyla denir ki cümlelerin kendisi bile yeterince tehlikeli görünmekte. Bu tür çözümler bebeğin de annenin de sağlığını büyük tehlikelere sokar ve asla önerilmemektedir. Bununla birlikte dünyanın bazı ülkelerinde doktor kontrolünde kullanımı yasal olan bazı gebelik sonlandırıcı ilaçlar bulunmaktadır. Ancak ülkemiz bu ülkelerden biri değildir ve bizde ilaçla gebelik sonlandırma yoktur, biz doktorların önerdiği bir yöntem de değildir.

## İSTENMEYEN GEBELİKLER NASIL SONLANDIRILIR?

Bir kadın için gebeliğini sonlandırmak önemli bir karardır. Çünkü her şeyden önce çift olarak alınması gereken bir karardır ancak uzlaşmaya varılamasa dahi bir kadını istemediği bir bebeği doğurmaya zorlamanın büyük ve olumsuz psikolojik sonuçları olur. Ayrıca içinde bulunulan şartlar

Kürtaj sakıncalı bir operasyon değildir evet ama ne olursa olsun bir cerrahi operasyondur ve bir rutine, alışkanlığa döndürülmemesi gerekir. Dolayısıyla da birden fazla kez kürtaj yaptıracak biçimde tedbirsiz olmak, sağlığını ihmal etmeniz anlamına gelmektedir. Korunma yöntemleri hakkında bilgi sahibi olup, doktorunuza jinekolojik muayeneniz sırasında danışıp kendiniz için en iyisini seçmeniz ve takibinizi yapmanız önemlidir. Kürtaj yerine gebe kalmamaya çalışmak öncelik olmalıdır. Fakat kürtaja mecbur olan bir kadının korkması için de hiçbir sebep yoktur. Bu işlem, bir doktor tarafından sağlıklı koşullarda gerçekleştirildiğinde ve kesin kararınızın bir neticesi olduğunda ilerideki hayatınıza olumsuz etki etmez.

nedeniyle aniden alınmaması, üzerine düşünülmesi gereken bir karardır. Gelecekte pişmanlık duymamak için anne adaylarının bu konuyu düşünmeleri için biraz süreye ihtiyaçları oluyor. Bu süre de yasalarla 10 haftaya kadar kürtajın yasal olması şeklinde belirlenmiştir. Eğer çift, bu bebek için hazır değilse ve kürtaj kararı verirlerse de kürtaja birlikte gelmelerini ve dayanışma içinde bu süreci tamamlamalarını ben hassasiyetle öneriyorum.

## PEKİ ÜLKEMİZDE KÜRTAJIN KOŞULLARI NELERDİR?

- Gebeliğin 10 haftayı (2,5 aylık) geçmemiş olması,
- Evli kadınların eşlerinin onayı,
- Evli olmayan, fakat 18 yaşından küçük olan kızlarda ebeveyn onayı,
- Evli olmayan ve 18 yaşından büyük olan kadınların kendilerinin onayı.

Bir anne adayı acil kanamalı olarak geldiğinde ve müdahale edilmediği takdirde hayati tehlikesi varsa biz kadın hastalıkları ve doğum uzmanı bebeğe ve gebeliğe müdahale etme, gerekirse sonlandırma konusunda onay almak zorunluluğu taşımaz. Ayrıca gebelik 10 haftayı geçtiği halde bebek anne rahminde öldüyse de gebeliği sonlandırma doktorun yetkisi alanındadır. Bebeğin sakat olması durumunda da üç kişilik heyetle yine bu karar alınabilir. Bunlar detaylı zaruri hallerin bir özeti. Bu durumlarda eş, ebeveyn onayı beklemek için süre de yoktur.

## KÜRTAJ NASIL YAPILIR?

Kürtaj kararı alındıktan sonra şartlar uygunsa altı saat öncesinde bir şey yememiş olmanız ve anestezi doktoru tarafından görülmüş olmanız gerekir. Herhangi bir sorun yoksa hastane ortamında operasyona alınırsınız. Ve genel ya da lokal anesteziyle 5-10 dakika gibi kısa bir sürede kürtajınız bitmiş olur.

Sonrasında anestezinin etkisinin geçmesi için dinlenmek üzere bir odaya alınırsınız ve su içebilirsiniz, doktorunuzun uygun gördüğü biçimde bir şeyler yiyebilirsiniz. Ekstrem bir durum yoksa iki

saat içinde evinize gitmeniz mümkündür. Sonrasında da normal yaşamınıza kaldığınız yerden devam edebilirsiniz. Kişinin bünyesine göre evde istirahat de gerekebilir ama bu süre uzun değildir. Ayrıca doktorunuzun yazdığı ve genel olarak bir hafta süreyle kullanacağınız ilaçlarınızın düzenine dikkat etmeniz ve sonra bir muayene için doktorunuzu görmemiz ve bu bir haftalık sürede ilişkiye girmemeniz, yüzme, küvet ve ağır egzersiz gibi şeylerden kaçınmanız gerekir. Kürtajı takip eden 2-3 hafta boyunca aralıklı kanamalarınız olabilir ve bu normaldir. Operasyonu takip eden 1,5 ay adet görmeyebilir ama sonrasında normal düzeninize geçersiniz. Doktorunuzun direktifleri sorunsuz bir kürtaj atlatmanız için yeterli gelecektir. Ayrıca kürtajı takip eden üçüncü haftadan sonra yeniden hamile kalabilirsiniz.

## KÜRTAJ İLERİDE BELLİ OLUR MU?

Gizlice kürtaj yaptıran kadınların en büyük korkuları, kürtajın ileride doktor muayenesinde anlaşılması ve söylenmesidir. Ama kürtaj jinekolojik muayenede de ultrason tetkiklerinde de görülmez. Fakat doktorunuz size durumunuzu eksiksiz takip etmek için daha önce kürtaj ya da düşük yapıp yapmadığınızı sorar. Eğer şartlarınız uygunsa doktorunuzu doğru bilgilendirebilir ve doktor-hasta gizliliğine güvenebilirsiniz.

Özellikle sorunlu gebelikler, gebe kalamama ya da herhangi bir sağlık problemi esnasında bu bilgiyi doktorunuzdan gizlememeniz gerekir.







# Beklenmeyen sürpriz: GEBELİK DİYABETİ

*Diyabet, farklı tiplerle, farklı dönemlerde, yaygın olarak görülen önemli sağlık sorunlarından biri. Gebelik döneminde ortaya çıkan diyabet, hem anneyi hem de bebeği etkilemesiyle, daha büyük bir problem haline gelebiliyor. Gebelik diyabeti hakkında tüm merak edilenleri uzmanımız yanıtlıyor...*



**K**eyifli bir heyecanı barındıran hamilelikte bazen tatsız sürprizlerle karşılaşılabilir. Bunlardan birisi de gebelik diyabeti. Korkutucu yanlarının olmasının yanı sıra sevindirici yanı da var; doğru zamanda ve doğru şekilde kontrol altına alınırsa, ne anneye ne bebeğe zarar veriyor. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Başar Önal, erken teşhis için diyabete yönelik takiplerin, gebeliğin planlanmasıyla birlikte başlanması gerektiğine dikkat çekiyor.

### YÜZDE 5 DİYABETLE KARŞILAŞIYOR

Anne olmaya hazırlandığınız dokuz ay süren o özel süreçte, daha önce hiç yaşamadığınız bazı durumlarla karşılaşmanız mümkün. Bunlardan birisi de gebelik diyabeti. Bu sorunla karşılaşan anne adaylarının ortak özelliği ise gebe kalmadan önce diyabetle tanışmamış olmaları. Yani bu anne adayları, ilk kez diyabet tanısı alıyorlar. Üstelik sayıları da az değil! Tüm gebelerin yüzde 5'i gebelik diyabetiyle karşılaşır ve çoğunlukla da doğum sonrası diyabet sorunları ortadan kalkıyor. Ancak gebelik döneminin hem anne hem de bebek açısından sıkıntısız tamamlanabilmesi için tanı alan anne adayının yakından takip edilmesi gerekiyor. Tanı konan gebelerin yarısında herhangi bir risk faktörü ya da belirtiye rastlanmıyor. Bu nedenle her gebede diyabet düşünülerek tarama yapılması oldukça önemli.

### İŞARETLERİ DİKKATE ALIN

Gebelik diyabeti olan anne adaylarının yarısında belirti görülme de diğer yarısında birden fazla belirti ortaya çıkabiliyor; çok yemek yemek, çok su içmek, idrar testinde glikoz görülmesi gibi... Önceden fazla kilolu olmak ya da gebelikte gereğinden fazla kilo almak, ileri yaşta gebe kalmak ya da birinci derece yakınlarında diyabet varlığı sorunun ortaya çıkmasındaki en önemli faktörler arasında yer alıyor. Daha önce ölü veya anomalili doğum yapan, tekrarlayan idrar yolu ve genital mantar enfeksiyonu geçiren gebelerde de diyabet mutlaka araştırılmalı.

### ÖNEMLİ RİSKLERİ VAR

Kontrol altına alınmamış gebelik diyabetinin, anne adayları ve özellikle de bebek için son derece önemli riskleri bulunuyor. Bebeğin suyunun ve kilosunun normalden fazla olması erken doğum riskini artırıyor. Doğum sırasında da bebeğin aşırı kilolu olması vajinal doğum için engel teşkil edebiliyor. Ayrıca yüksek şeker düzeyleri bebeğin oksijensiz kalmasına neden olabileceği gibi rahim içinde ani bebek ölümleri açısından da risk oluşturuyor. Kontrolsüz diyabeti olan gebelerin bebeklerindeki komplikasyon riskleri doğum sonrasında da devam ediyor. Anneden ayrıldıktan sonra bebekte, hipoglisemi (kan şekeri düşmesi), hipokalsemi (kalsiyum düşüklüğü), hiperbilirubinemi (yenidoğan sarılığı), konvülsyonlar (havale) gelişebiliyor. Ayrıca, aldığı fazla ağırlığı hızla kaybeden bebek, emme problemi de yaşayabilir.

### TESTLERİNİZİ HAMİLELİK ÖNCESİNDE YAPTIRIN

Diyabetin kontrol edilebilmesi için anne adayının gebelik öncesi muayenesinde, risk faktörlerinin sorgulanarak ilk etapta açlık kan şekeri ve son 3 aylık ortalama kan şekeri düzeyini veren testin istenmesi gerekiyor. Test sonucunda risk belirlenenler, gebeliğin

## Tedavinin üçayağı; beslenme, egzersiz ve insülin tedavisi

Yapılan kontrollerde kan şekerinin yüksek olduğu tespit edilen anne adayları dahiliye veya endokrinoloji uzmanı ve diyetisyen birlikteliği ile tedaviye alınıyor. Bu kişilerin öncelikle beslenme programı yeniden düzenleniyor ve uygun egzersizler planlanıyor. Açlık ve tokluk kan şekerinin istenilen seviyede tutulmasının amaçlandığı bu dönemde sık aralıklarda şeker takibi gerekiyor. Diyetini, egzersizini ve şeker takiplerini düzenli yapan gebelerin yüzde 85-90'ında kan şekerlerinin düzelmesi bekleniyor. Dr. Başar Önal, "Takip ve diyetle rağmen kan şekerleri istenen düzeye inmeyen anne adaylarında insülin tedavisi devreye giriyor. Aynı zamanda bebeğin kilo alımı, amniotik su durumu ve rahim içindeki iyilik durumunun da kadın doğum hekimi tarafından yakın izlenmesi gerekiyor." diyor.

başlangıcından itibaren takibe alınıyor ve gerekli durumlarda bu testler tekrarlanıyor. Açlık kan şekerleri yüksek olanlarda takiplerin dahiliye veya endokrinoloji uzmanı ve gebelik konusunda deneyimli bir diyetisyenle birlikte yapılması önem taşıyor.

Yüksek kiloyla gebeliğe başlanması ya da bu sürede fazla kilo alınmasının gebelik diyabetinin ortaya çıkmasında çok önemli bir faktör olduğunu hatırlatmakta fayda var. Anne adayları, gebelik süresince 12-13 kg'dan fazla kilo almamalı. Bu nedenle kan şekeri düzeyi normal olan, risk faktörleri taşımayan gebelerin de sağlıklı beslenmeye özendirilerek kontrollü kilo alımının sağlanması önem taşıyor.

### TESTLERİNİZİ İHMAL ETMEYİN

Gebelik diyabetinde erken önlem alabilmek adına hiçbir şikayeti olmayan tüm hamilelere risk faktörleri sorgulanmadan 24-28. haftalarda mutlaka oral glikoz tolerans testi uygulanması gerekiyor. Bu testler sırasında verilen glikozun gebeye ya da fetusa herhangi bir zararı yok. Yüklenen şeker miktarının bir adet gofret veya 2 dilim hamur tatlısı veya bir kase sütlü tatlıdan fazla olmadığı bilinmeli ve bu konuda gereksiz endişeye kapılmamalı. Glikoz tolerans testinden elde edilen sonuçlar öngörülen değerlerin altında kalırsa negatif olarak kabul ediliyor ve başka bir teste gerek kalmıyor.



**Tüm gebelerin yüzde 5'i, gebelik diyabetiyle karşılaşır ve çoğunlukla da doğum sonrası diyabet sorunları ortadan kalkıyor. Ancak gebelik döneminin hem anne hem de bebek açısından sıkıntısız tamamlanabilmesi için tanı alan anne adayının yakından takip edilmesi gerekiyor.**



### Kimler risk altında?

- ✓ Birinci derece yakınlarında diyabet bulunanlar,
- ✓ Daha önce gebelik diyabeti geçirenler,
- ✓ Yüksek kilo ile gebeliğe başlayanlar,
- ✓ Gebelik sürecinde fazla kilo alanlar,
- ✓ Sağlıksız beslenen gebeler,
- ✓ İleri yaşta gebe kalanlar,
- ✓ Bebeğinin tahmini kilosunu beklenenden yüksek olanlar,
- ✓ Polihidramnioslu (suyu fazla olan) gebeler.



# FitBack ReForm ile hamilelik kilolarınızla vedalaşın

*Anne olmak hemen her kadının istediği, ancak bir taraftan da doğum sonrası kilolar nedeniyle çeşitli kaygılar yaşadığı bir süreç olabiliyor. Günümüzün beslenme alışkanlıkları ve hareketsizlik nedeni ile anneler, hamilelik sonrası yeterli kiloyu vermekte zorlanabiliyor. FitBack ReForm, vücudunuzun temel ihtiyaçlarını karşılayarak gün boyu açlık hissetmeden kilo vermenize yardımcı olur.*

**F**itBack ReForm, emziren annelerin besin ihtiyaçları doğrultusunda kilo vermeye yardımcı olmak amacıyla özel olarak formüle edilmiş, toz formunda bir gıdadır. Türk Gıda Kodeksi Kilo Verme Amaçlı Enerjisi Kısıtlanmış Gıdalar Tebliği kapsamında geliştirilip üretilmiştir.

FitBack içeriğindeki whey proteini ile kaslarınızı besler ve kas kaybını engeller. Diyet lifi ile 4 saate kadar tokluk sağlar. 19 aminoasit, 25 vitamin ve mineral içerir. Vücudunuzun günlük temel besin ihtiyaçlarını karşılar.

- Goot's Rue (Keçi Sedef Otu) Ekstresi (270 mg): Keçi sedef otu anne sütünü arttırdığı bilinen önemli bir galaktogogdur.
- Kalsiyum (264 mg): Hem annenin kalsiyum depolarının korunması hem de anne sütünün yeterli miktarda kalsiyum içermesi için bu dönemde kalsiyum alımı oldukça önemlidir.
- C Vitamini (84 mg): Emzirmekte döneminde annenin kemik, diş ve cilt gelişimi için C vitamini çok önemlidir.
- Hurma Tozu (540 mg): Vitamin, mineral ve besin açısından oldukça zengin olan hurma anne sütünün artmasına önemli katkı sağlar.
- Demir (11 mg): Kırmızı kan hücrelerinde bulunan hemoglobinin sentezini kontrol eder ve bu da emzirme döneminde kandaki alyuvarlar dengesinin uygun hale gelmesini sağlar.

## GELENEKSEL DİYETLERDEN FARKI NEDİR?

Zayıflamanın tek yolu günlük normal kalori ihtiyacınızdan daha düşük

kalorili bir beslenme programı uygulamaktır. Kadınların günlük kalori ihtiyacı çeşitli etkenlere bağlı olmakla birlikte yaklaşık 2000-2500 kcal civarındadır. Emzirme döneminde ise kalori ihtiyacı 400-500 kcal artar. Geleneksel diyetlerde yaşanan en büyük problem düşük kalorili bir diyet uygularken dengeli beslenememektir. FitBack zayıflama amaçlı kalorisi kısıtlanmış gıda ürünleri günlük aldığınız kaloriyi 1200-1500 kcal ile sınırlarken, vücudunuzun ihtiyacı olan temel besin, vitamin ve mineralleri sağlayarak dengeli ve sağlıklı bir diyet programı uygulamanızı sağlar.

## Sağlık açısından bir zararı var mıdır?

FitBack bir ilaç değil, zayıflama amaçlı gıdadır. Herhangi bir yan etkisi bulunmaz. Avrupa Komisyonu resmi sağlık kuruluşu EFSA (Avrupa Gıda Güvenilirliği Otoritesi) Avrupa Komisyonu'nun talebi ile bu ürünler ile ilgili yaptığı değerlendirmede; düşük kalorili bu diyet planının "güvenli, etkili ve sağlıklı" bir zayıflama yöntemi olduğunu onaylamıştır.

## Hamilelik döneminde kullanılır mı?

Hamilelik dönemi besin ihtiyacının arttığı bir dönemdir, bu nedenle doktorun onayı olmadan herhangi bir diyet programı uygulanması önerilir. Ancak hamilelik döneminde aşırı kilo alımı bazı sağlık sorunlarına yol açabilir. Kilo kontrolü gerektiren durumlarda doktorunuzun onayı ve uygun gördüğü beslenme programı ile FitBack kullanımı uygun olabilir.



## Doğum yaptıktan ne kadar süre sonra kullanılmalı?

Doğumdan sonraki ilk 4 ay anne ve bebeğin henüz düzenini oturtamadığı dönemlerdir. Özellikle uyku düzeni henüz oluşmadığı ve çoğunlukla bebekler ile ilgilenildiği için annenin diyet saatlerini ayarlaması zordur. Bu nedenle ilk 4 ayı atlattıktan sonra düzeninizi oluşturup diyet programına dahil olmanız önerilir.



# Hamilelikte yorgunlukla başa çıkmanın 6 yolu

*Yorgunluk hissi özellikle gebeliğin başlangıcında yaygındır ve gebeliğin son aylarında da geri döner. Bazı kadınlar tüm gebelik boyunca bu hissi taşıyabilir. Kadın Hastalıkları Doğum ve Tüp Bebek Uzmanı Betül Görge, hamilelikte yorgunluğun nedenleri ve başa çıkmanın yolları hakkında önemli bilgiler verdi.*

**A**slında erken gebelik dönemindeki yorgunluğun sebebini kimse tam olarak bilmemekle beraber olası sebeplerinden biri hormonlardaki büyük değişim; özellikle progesteron hormonundaki dramatik artış. Aynı zamanda çok sık tuvalet ihtiyacının oluşması uyku kalitesini bozarak bu yorgunluk hissinin artmasına katkıda bulunuyor. Bulantı ve kusma da kesinlikle enerjiyi tüketir. Beraberinde üzüntü, umutsuzluk hissi ve depresyon da yorgunluk ve uyku kalitesindeki bozulmanın sebeplerinden biridir. Muhtemelen hormonal değişikliklerin yol açtığı bu sebeplerin yanında, gebelerde hiç de azımsanmayacak sıklıkta

rastlanan demir eksikliği anemisini de unutmamak gerekir.

## BU DURUM NE KADAR SÜRER?

Kişiden kişiye değişmekle beraber, bu semptomlar gebeliğin ikinci üç ayında geçer ve yaklaşık yedinci aya kadar kendinizi yine enerjik hissedersiniz. Bu aydan sonra ise gittikçe artan ağırlık hissi, sırt ağrısı, mide yanması ve bacaklara giren krampların etkisiyle uyku kalitesi bozulur ve yorgunluk hissi ve bitkinlik durumu geri döner. Bu arada bebek hareketlerinin tetiklediği idrar hissini de unutmamak gerekir.

## NASIL BAŞA ÇIKILIR?

### Vücudunuzun verdiği sinyalleri

**Önemseyin:** Yatağa her zamankinden daha erken gitmekle

başlayabilirsiniz. Gün içinde şekerleme yapmayı alışkanlık haline getirin. Eğer çalıştığınız yerde ayrı bir odanız varsa kapıyı kapatıp biraz dinlenmek size çok iyi gelecektir.

### Günlük programınızı ayarlamaya

**çalışın:** Gereksiz sosyal toplantıları ve ev işlerini azaltın. Eğer ev dışında çalışıyorsanız planlarınızı biraz işten erken çıkmak üzere yapın. Hafta arası bir gün izin alın ve annenizin evine gidip dinlenin. Böylece gereksiz telefonlardan ve varsa diğer çocuğunuzun taleplerinden kurtulmuş olursunuz.

**Doğru beslenin:** Gebelik günde fazladan 300 kalori gerektirir. Bunu patates cipsleri ve şekerli barlarla doldurmayın. Meyve sebze, tam tahıllı ekmek ve yağsız süttan oluşan sağlıklı bir beslenme sizi enerjik yapacaktır. Ara öğünlerde

meyve veya yoğurt tüketmek en iyi alternatiflerdendir.

**Yeterli sıvı alın:** Kafeini kesip bol miktarda su için. Gece tuvalet ihtiyacını artırmamak için sıvı alımını yatmadan birkaç saat önce kesmek gerekebilir.

### Her gün düzenli egzersiz yapın:

Düzenli yapılan 20-30 dakikalık aktivite sizi daha enerjik hissettirir. Gerilme ve derin nefes alarak yapılan egzersizler çok faydalı olacaktır. Yürüyüş çok faydalı gelecektir.

**Gayretli olun:** İlk üç ayı atlattıktan sonra rahatlayacaksınız. Dayanın... Sonra rahat edip gebeliğin keyfini çıkartacağınız dönem başlayacak. Gebeliğin son dönemecindeyseniz, bu günleri ileride gülümseyerek anımsayacaksınız. Bu yüzden tadını çıkarmaya bakın.



Gün içinde şekerleme yapmayı alışkanlık haline getirmek ve yatağa her zamankinden erken gitmek size iyi gelecek...



# Grip aşısı... Olmalı mı? Olmamalı mı?

*Bu aylarla birlikte yaşamımıza giren sadece yumuşacık kazaklar, leziz kış meyveleri ve battaniye altında film keyifleri olmuyor ne yazık ki... Bağışıklık sistemine karşı atağa geçmeye hazırlanan grip de her fırsatta kendini göstermeye hazırlanıyor. Peki, gribe karşı önlem almak için hamilelik döneminde grip aşısı yaptırılabilir mi?*

**G**rip, özellikle gebelerde, yaşlı kişilerde, çocuklarda ve bağışıklık sistemi baskılanmış kişilerde grip, zatürre gibi ciddi enfeksiyonlara dahi neden olabiliyor. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Mert Göl, içinde olduğumuz grip mevsimiyle ilgili hamilelere önemli tavsiyelerde bulundu.

## HAMİLELİKTE GRİP BEBEĞE ZARAR VERİR Mİ?

Özellikle sonbahar ve kış aylarının başlangıcında sık karşılaştığımız grip salgınları gebeleri de etkileyebiliyor. Genelde sadece burun akıntısı ve hapsirikle hafif şekilde atlatılan ve ciddi rahatsızlığa neden olmayan grip, bazen ilerleyerek ciddi solunum yolu hastalıklarına da neden olabiliyor. Özellikle hamilelerde, yaşlı kişilerde, çocuklarda ve bağışıklık sistemi baskılanmış kişilerde grip, zatürre gibi ciddi enfeksiyonlara neden olabilir. Gebelikte karşılaşılan gripin, eğer annede yüksek ateş ve zatürre gibi ilerleyici bir duruma neden olma durumu yoksa bebeğe ve gebeliğe herhangi bir zararı yoktur. Ciddi enfeksiyon ve yüksek ateş durumlarında enfeksiyon anne karnındaki bebeğe de geçebilir ve istenmeyen sonuçlar ile karşılaşabiliriz.

## BOL BOL SIVI TÜKETİN

Gebelikte grip geçiren

annelere bol miktarda sıvı tüketmelerini ve istirahat etmelerini öneriyoruz. Çoğu grip durumunda sadece istirahat ve bol sıvı tüketimi ile başka herhangi bir ilaç alımına gerek kalmamakta. Fakat genel vücut kırıklığı ve ağrısı olduğunda parasetamol türevi ağrı kesiciler kullanılabilir. Bu ilaçlar ayrıca ateş yüksekliğinde de faydalıdır ve bebeğe zararı olmaz. Burun tıkanıklığı durumunda deniz suyu olarak adlandırılan ve eczanelerde bulunan doğal burun açıcılar veya serum fizyolojik tercih edilebilir. Boğaz ağrıları durumunda yine doğal boğaz pastilleri kullanılabilir. Vücut direncini arttırmak için doktor kontrolünde multivitamin takviyesi veya C vitamini alınabilir.

## YA GRİP AŞISI...

Özellikle grip mevsiminde hamile olan annelere inaktif virüs taşıyan grip aşılarının uygulanmasını mutlaka tavsiye ediyoruz.

## GRİPTEN KORUNMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Gripten korunmak için en önemli şey, toplum içinde özellikle grip şikayetleri olan insanlara fazla yaklaşmamak. Genel anlamda ise hamile iken arkadaşlarınızla öpüşme ve yakın temasa neden olan davranışlardan kaçınarak bulaşma riskini azaltabiliriz. Ayrıca sağlıklı bir beslenme, spor, yeterli vitamin takviyesi ile de gripten korunabiliriz.



**Hamilelik sırasında grip olan anne adaylarının gribi eğer uzun sürüyorsa ki 3 - 4 gün içinde geçmeli, ateş yükseliği, solunum güçlüğü, ciddi öksürük ve balgam çıkarma şikayetleri varsa mutlaka bir doktora başvurmaları gerekmektedir.**



## Hamilelikte ahududu ve adaçayı kullanmayın

Hamileliğinizin ilk dönemlerinde bulantıya karşı özellikle zencefil ve ıhlamur tercih edilebilir. Ayrıca doğumdan sonra süt üretimini desteklemesi için ısırgan ve rezene çayları da tüketilebilir. Ancak bu çayları günde 1 fincandan fazla tüketmemelisiniz.

Bazı çayların düşük yapıcı etkisi vardır. Bu nedenle ahududu ve adaçayı hamilelikte kullanılması kesinlikle önerilmez. Ayrıca adaçayının östrojen hormonu salınımını arttırıcı etkisine bağlı olarak erkek bebeklerde feminizan yani dişi etki bulgular oluşturabileceği belirtiliyor.

Bu hassas döneminizde gribe yakalanma durumunda bitki çayları iyileşme sürecini hızlandırabilir. Fazla miktarlarda olmamak şartı ile ıhlamur, kuşburnu ve kekik çayı tüketimi anne adayının bağışıklık sistemi için tercih edilebilir. Son yıllarda değişik bitki çayları örneğin, yaban mersini, melisa yaprağı, aloe vera gibi çayların gebelik dönemindeki etkileri bilinmediği için kullanımı kesinlikle önerilmemektedir.



# Anne sütü ile bebekler sağlıklı büyüyor

*Bebek beslenmesine verdiği önemle öne çıkan Philips Avent, hayata geçirdiği projeler ve ürünleri ile anne sütünün önemi ve bebeklerin sağlıklı beslenmesi hakkında farkındalık yaratmaya devam ediyor. Bu yıl 'birlikte emzirmenin sürdürülmesi' teması ile yola çıkan Philips Avent, 1 – 7 Ekim Emzirme Haftası'nda da anneleri desteklemeye devam etti.*

**A**nne ve bebeklerin doğumdan oyun parkına kadar yaşadıkları her deneyimde 34 yıldır yanlarında bulunan Philips Avent, sağlıklı gelecek nesillerin yetiştirilmesi için anne sütüne ve sürdürülebilir emzirmeye dikkat çekiyor. Araştırmalar, emzirmek isteyen annelerin yüzde 60'a yakının emzirmeyi beklediklerinden daha erken bıraktıklarını ortaya koyuyor. Bu durumun farklı sebepleri olmakla birlikte çoğunlukla sağlık uzmanlarının annelere sağladığı yardım ve desteğin yanlış anlaşılması veya anlaşılammış olması önde gelen sebeplerden birini oluşturuyor. Diğer yandan araştırmalar, danışmanlık alan ya da sağlık uzmanlarına doğrudan erişimi olan kadınların daha uzun süre emzirmeye devam ettiğini ortaya koyuyor.

## PHILIPS AVENT İLE 'SÜT SAATİM' PROJESİNE İLGİ ARTIYOR

Sahip olduğu bilinç ile annelerin daha rahat ve daha uzun süre bebeklerini anne sütü ile besleyebilmesi için çalışmalarını sürdüren Philips Avent, 'Süt Saatim' projesiyle çalışan ve emziren anneler için konforlu ve hijyenik bir emzirme ortamı sunulmasına destek oluyor. Bebeklerin sağlıklı gelişimi için her aşamada uygun çözümler sunan Philips Avent, bu proje kapsamında doğum izninden dönen kadınların iş yerlerinde sütlerini taşıyabilecekleri süt odaları oluşturulması konusunda farkındalığı artırıyor ve başvuran kurumlara danışmanlık veriyor ve ürünleri ile destek oluyor.



**Philips Personal Health Genel Müdürü Milena Elmasoğlu,** "Anne sütünün taşıdığı hayati önem tüm dünyada kavranmış durumda. Biz de ülkemizde annelerin bu ihtiyacına çözüm bulmak için gerek ürünlerimiz gerekse projelerimiz ile çalışmalarımızı sürdürüyoruz. 2015 yılında Emzirme Haftası'nda lansmanını yaptığımız Süt Saatim projemiz ile emzirmenin bizlerin geleceği olduğunun altını çiziyor, annelerin işe döndükten sonra da bebeklerini anne sütü ile besleyebilmeleri için iş yerlerinde süt odaları kurulması için danışmanlık ve ürün desteği sağlıyoruz. Proje kapsamında şu ana kadar yaklaşık 50 şirkette anneler için süt odası sağlayarak, 6000 kadına ulaşmayı başardık. Umudumuz, tüm çalışan annelerin içlerini rahat ettirecek, bebeklerini güvenle beslemelerine bir nebze de olsun destek olabilecek; mahremiyetin, konforun ve hijyenin bir arada olduğu alanlar kurabilmek. Philips Avent olarak gelecek dönemde de Emzirme Haftası gibi özel dönemlerde bu konuya dikkat çekmeye devam edeceğiz."





# Her telden bir yazı benimkisi

*Bazen hayallerini kâğıda dökmek iyi gelir, en azından benim için öyle. Şimdi ulaşılması çok da zor olmayan ama o cesareti, o imkânı bir türlü bulamayan ya da yaratamayan bir kadının hayaline ortak olup okuyacaksınız. Hazır mısınız?*

**U**zun zamandır çevremdeki çoğu insan 'gitmek' üzerine kuruyor hayallerini. Bazı cesur yürekli ise bunları hayalden çıkartıp, plana oradan da gerçeğe dökmeyi başarıyorlar! Ben... Biz... Ne biliim işte, cesaretsiziz galiba! Sizden gelecek güzel enerjilere ihtiyacım vardır belki de...

Sıkılmadınız mı şehrin kalabalığından, gürültüsünden, kirli havasından, hormonlu sebzesinden, bitmek bilmeyen inşaatların tozundan, toprağından..? Özellikle de çocuk olunca daha bir fazla gitme hayalleri oluşmadı mı içinizde? Ben son otuz aydır hemen hemen her gün gitmenin hayalini kuruyorum; sakın, dingin, huzurlu bir Ege kasabasına...

Çocukluğumdan beri gözümün önünde beliren hep aynı görüntü; çocuğumun bisikletle okula gidip geldiği, tüm esnafa selam verdiği; filmlere kare olan, ama bana ulaşılması imkansız gelen...

Çocuğum hangi şartlarda eğitim alacak, servis şoförünü nasıl kontrol edebileceğim, trafikte geçireceği onca zamanda aslında yapması gereken tüm güzel şeylerden mahrum kalmasına seyirci kalmak ne kadar doğru, ipad en yakın arkadaşı mı olacak, yılda sadece 2-3

hafta gittiğimiz tatiller onun gelişimi için ne kadar yeterli gibi sayısız ve iç karartıcı sorunun bana verdiği tek cevap : "E ne duruyorsun gitsenize!"

Gitmek ne kadar güzel bir eylem. Hayatının maddi yanlarını küçültüp fiziken fakirleşirken, ruhen ve bedenen çok daha büyük bir zenginliğin içine girmek, tamamlanmak ne kadar da kulağa hoş geliyor değil mi?

Ben gitmek istiyorum. Kendim için evet! Ama en çok da Kerem için... Yılın uzunca bir süresini kumların üzerinde, denizin kenarında hatta içinde geçirmesini hayal ediyorum. Okuluna giderken endişe duymamak, beraber geçirdiğimiz tüm zamanlarda tabiatla, toprakla, hayvanlarla iç içe olmayı hayal ediyorum. Siz de etmiyor musunuz? E o zaman ne duruyoruz hadi gidelim. Keşke bu kadar kolay olsa değil mi? Bakalım belki kolaydır. Belki de zoru başaracak cesareti zaman geçmeden buluruz. Hepinize gerçekleştirebileceğiniz hayaller diliyorum!

Gitmek mümkün olmazsa eğer yapılabileceğimiz ufak kaçamaklar da yok değil! Size şimdi onlardan birini tavsiye etmek istiyorum. Bukla Tur'un aile ve çocuk kampları başladı, [www.bukla.com](http://www.bukla.com)'dan

incelemenizi ya da arayıp detaylı bilgi almanızı öneririm.

Geçen ayki tarifimi (büyüme iksiri) denediniz mi? Bu sefer size hem çocuklar için hem de balık sevmeyen büyükler için şahane bir tarif vermek istiyorum. Sevdim ben bu tarif işini! Bakın bunu kesin deneyin ve lütfen "ay o balık kokuyor" gibi ön yargılı olmayın! Bu tarifi harfi harfine uygularsanız beyin fonksiyonlarınızın gelişimine desteğim için, bir teşekkürünüzü alırım.



## BİR ŞEY SOTE

İsminde balık adı geçirmiyorum ki hem çocuk için merak uyandırsın hem de en başında "ben balık yemem" diye direnmesin. Ne olduğunu anlamaya çalışırken bir oyun gibi farkında bile olmadan balığı güzel güzel yesin.

750 gr. İri kesilmiş (yoksa dağılıyor) kuşbaşı somon  
3-4 yeşil köy biberi  
1-2 kırmızı biber  
3 diş sarımsak  
2 orta boy domates  
Kekik, pul biber, tuz, karabiber

Çok ama çok az sıvıyağda biraz yüksek ateşte biberleri çevirin, üzerine somonları ilave ederken minik minik doğradığınız sarımsakları da ilave edin. Somon tamamen renk değiştirene dek iyice soteleyin. Üzerine küp küp kestiğiniz domatesleri, bolca kekiği, bir tutam kırmızı pul biber, bir tutam tuz ve bir tutam da karabiberi ekleyin. Ateşin altını iyice kısıp tavanın kapağını kapatıp 20-30 dakika arası kısık ateşte pişirin. Domatesler suyunu çok bırakırsa yarım saatin sonunda kapağını açıp bir üç dakika kadar en yüksek ateşte suyunu çektin.

Balık sevemeyip bu yemeği bayıla bayıla yiyecek onlarca insana şahit oldum. Lütfen hem kendinizi hem de çocuğunuzu balıktan mahrum etmeyin.

Her telden çaldığım ama büyük keyif aldığım yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim. Umarım güzel bir ay geçiririz hep beraber.



**Baby&You**

# yaşam

En yeni ürünler, moda, bakım, alışveriş ve  
yaşama dair...

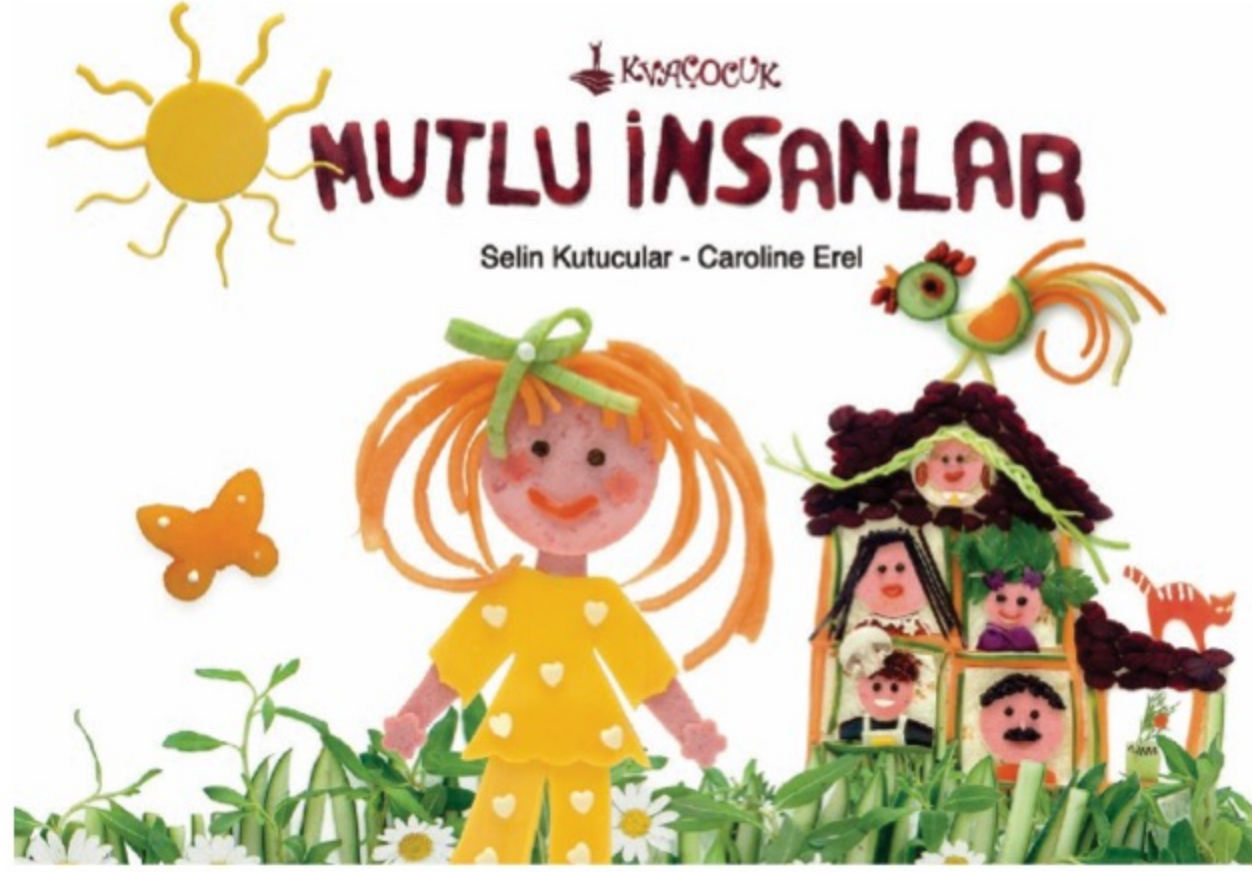




# Eğlenceli mutfak saatleri

Miniğinizle birlikte sebzelerle meyvelerin renkli ve eğlenceli dünyasına konuk olmaya ne dersiniz...

Eğlenceli ve lezzetli yiyeceklerle hangi çocuk hayır diyebilir ki... Şef Selin Kutucular'ın yazdığı ve fotoğrafçı Caroline Erel ile birlikte mutfağa girip yiyeceklerle canlandırdığı Mutlu İnsanlar, büyük küçük herkesi kendi mutfağında öyküler anlatmaya teşvik eden, anne babalar ve çocukların birlikte uygulayabileceği, yaratıcılığı yiyeceklerle birleştiren büyüleyici bir kitap. Bu ay Selin Kutucular bizlerle, çocuklarınızla birlikte hazırlayabileceğiniz, onların çok seveceği iki tarifi paylaşıyor. Tüm miniklere şimdiden afiyet olsun.



Mutlu İnsanlar 3 yaş üstü çocuklara yönelik eğlenceli bir öykü kitabı. Kitabın ilginç bir özelliği var, Selin Kutucular ve Caroline Erel, kitabın resimlerini sıvayıp mutfağa girdi. Küçük bir kızın gözünden mutluluğu anlatan öyküyü, meyve ve sebzeleri keserek hazırladıkları sahneleri fotoğraflayarak görselleştirdiler.



## Havuçlu Kek

### Malzemeler:

- 4 adet yumurta,
- 2,5 su bardağı şeker,
- 1 su bardağı ceviz yağı ya da eritilmiş tereyağı,
- 3 su bardağı elenmiş un,
- 3 su bardağı havuç rendesi,
- 1 su bardağı dövülmüş ceviz,
- 1 paket vanilya,
- 1 paket kabartma tozu,
- 1 fiske tuz,
- 2 tatlı kaşığı tarçın,
- 1 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi.

### Hazırlanışı:

Yumurtayı tercihen bakır bir kaptaki mikserle iyice çırpın. Şekerle birlikte çırpma işlemine devam edin. Yağı ilave edin. Diğer malzemeyi en son un olmak üzere tahta bir kaşık yardımıyla ekleyin. Yağlanmış ve unlanmış ortası delik bir kek kalıbında, 175 derecede ısıtılmış fırında pişirin. Üzerini, dilerseniz pudra şekeri serperek süsleyin. İsterseniz yuvarlak tek kalıp yerine tekli kalıplarda da pişirebilirsiniz.



## Pizza

### Malzemeler:

- 150g rendelenmiş Mozzarella peyniri,
- 300g un,
- 1 paket kuru maya,
- 1,5 çay bardağı ılık su,
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı,
- 1 tatlı kaşığı tuz,
- 1 çay kaşığı toz şeker.

### Sosu için:

- 4 iri domates rendesi,
- 1 çay kaşığı tuz,
- 1 tatlı kaşığı toz şeker,
- 1 çorba kaşığı domates salçası,
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı.

### Hazırlanışı:

Un ve mayayı karıştırın. Diğer malzemeler ile birlikte yoğurun. Gerekirse su ilave edin ve ele yapışmayan yumuşak bir hamur yapın. Üzerine bir bez örtün. 1 saat mayalandırın. Hamuru açın ve yağladığınız tepsiye yerleştirin. Zeytinyağı gezdirin. Üzerine rende mozzarella peyniri koyun. Domates sosunu dökün. Tekrar biraz peynir koyun ve kekikle süsleyin. Önceden ısıtılmış fırının en alt rafında 200 derecede 20 dakikada pişirin.





# Şizandra Meyvesi Mucizesi

*İnsan sağlığına faydalı, zengin ve doğal içerikleriyle hastalıklara karşı koruyucu ve tedavi edici etkisi bulunan bitki ve meyvelerin tüketimi son yıllarda oldukça popülerlik kazandı. Bunlardan birisi de şizandra meyvesi. Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi ve Fitoterapi Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Erdem Yeşilada'ya bu meyvenin bilinmeyen özelliklerinden ve faydalarını sorduk...*

## **Şizandra meyvesini yeni tanıyoruz, nedir, nerelidir?**

Bilimsel adı ile Schisandra chinensis bitkisi, yaklaşık 1 cm çapında salkım şeklinde parlak kırmızı renkli meyvelerdir. Çin, Japon, Kore ve Doğu Rusya gibi Uzak Doğu ülkelerinde binlerce yıldır çeşitli tedavi yöntemlerinde kullanılmaktadır. Geleneksel Çin tıbbında bitkinin adı "Beş tatlı meyve" [wuweizi] anlamına gelmektedir ve ekşi, acı, tatlı, baharatlı ve tuzlu tatları içermektedir.

## **Her geçen gün sağlıklı yaşam trendi artarken doğal ürünlerin talebi de artış gösteriyor. Şizandranın doğal faydaları nedir?**

Geleneksel Çin Tıbbında şizandra meyvesi gençliği koruyan, yaşlanma karşıtı yani "anti-aging" ve güzellik toniği olarak biliniyor. Rusya'da ise bu görüşe paralel olarak, meyve "adaptojen" olarak sınıflandırılıyor ve genel tonik etkisi ile vücut direncini artırıcı, yorgunluğu giderici, stres

etkenlerine karşı koruyucu olduğu kabul ediliyor. Yani "her derde deva" bir meyve.

## **Şizandra meyvesinin anti-ageing özelliğinden başka cilt üzerinde farklı faydaları da var mıdır?**

Zengin kimyasal içeriğine bağlı biyolojik etkileri nedeniyle Schizandra chinensis meyvelerinden hazırlanan ekstreler özellikle dermatolojik amaçla kullanılmaktadır. Geleneksel kayıtlarda, şizandra meyvelerinin cilt üzerinde tonik, nemlendirici, yara iyileştirici, iltihap giderici ve genişlemiş kan damarları üzerinde daraltıcı etkileri, bilimsel araştırmalar ile desteklenmektedir. Bu bakımdan kozmetik formüllerde şizandra meyvelerinin ekstresinden çeşitli amaçlarla yararlanılmaktadır. Bunlardan bazıları; cildin koruyucu bariyerini kuvvetlendirerek tahrişi azaltmak ile ciltte yaşlanmanın etkilerini hafifletmek (Antiaging) ve cildi canlandırmaktır.



# Triko sıcaklığı

Kasım ayı tam da sımsıcak trikolarla sarmalanma zamanı. Bu sezon sloganlı, omzu açık, çizgili ya da salaş fark etmeksizin tüm modeller ön planda. Peki ya sizin favori trikonuz hangisi? En eğlenceli ve şık triko modellerini derledik...



Massimo  
Dutti

Forever New



H&M



Debenhams



Lidyana



Ganni



İpekyol



Vero Moda

Equipment



Boyner





Koton



Sandro



Alberta Ferretti



Tory Burch



Benetton



Silk&Cashmire



Stradivarius



Beymen Club



OXXO

Bershka



Zara





# Doğal güzellik

*Severek takip ettiğimiz sanatçı Beste Bereket, kısa süre önce kızı Lea'yı kucağına aldı. Onunla hamileliğinde tercih ettiği ürünleri, uyguladığı bakım teknikleri hakkında konuştuk.*

**Hamile olduğunuzu öğrendiğiniz andan itibaren bakım konusunda neler değişti hayatınızda? Örneğin hamileliğinizde hiç saçınızı boyattınız mı, oje sürdünüz mü?**  
Aslında normalde de aşırı bakımlı bir insan olmadığım için büyük bir değişiklik oldu diyemem. Kimi zaman oje sürdüm... Hamileliğin ortalarına doğru saçlarımın uçlarını da biraz boyattım.

**Hamilelikte oluşabilecek çatlaklara karşı önlem aldınız mı, anne adaylarına bu konuda tavsiyeniz var mı?**

Düzenli bir şekilde Biooil ve Lierac kullandım. Çok şükür çatlak problemim olmadı ama bu durum genetik de olabilirmiş. Hiçbir şey kullanmayıp çatlağı oluşmayan ya da bir sürü şey kullanıp yine de çatlaklardan kaçamayan insanlar var.

**Hamileliğiniz süresince makyaj yaptınız mı, hangi markaları tercih ettiniz?**

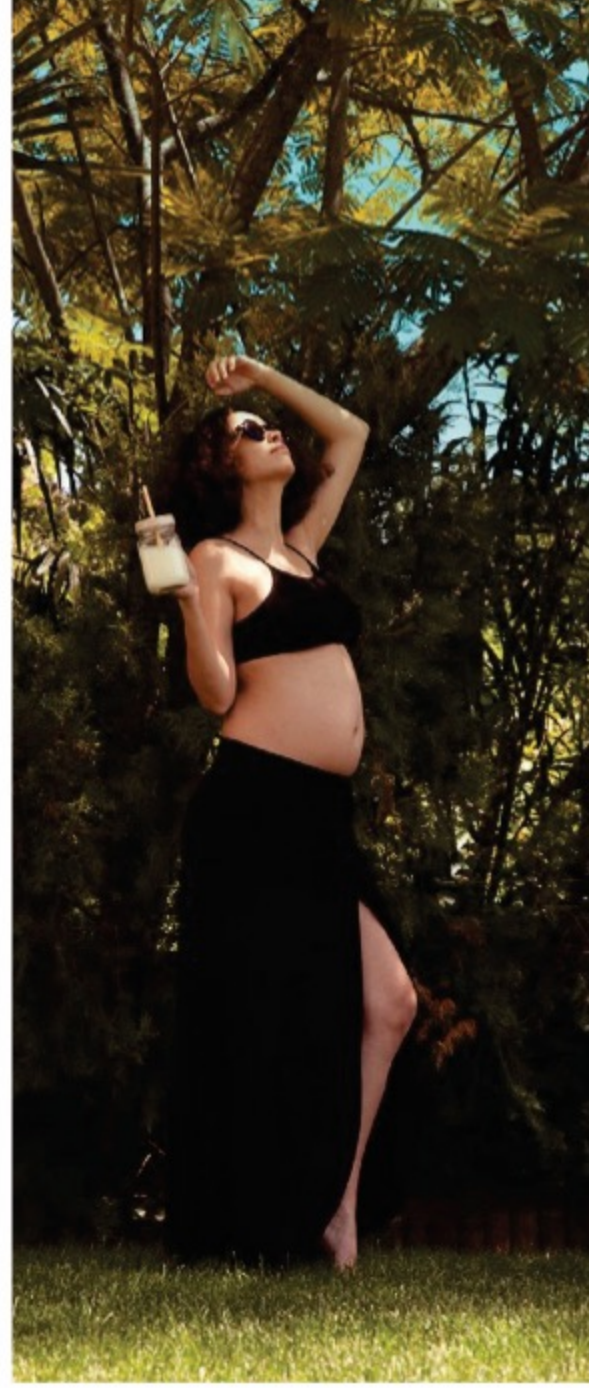
Zaman zaman yaptım ve aynı malzemeleri kullanmaya devam ettim açıkçası. Kiehls, Dermalogica ile arada Mac ve Bobbi Brown ürünlerine devam ettim.

**Hamileliğinizde hiç spor yaptınız mı, şu anda yaptığınız bir spor var mı?**

Arada biraz yoga yaptım, yazın yüzdüm ama öyle çılgınca spor yaptım diyemem.

**Hamileliğinizde hangi kıyafetler içinde daha rahattınız, tercih ettiğiniz özel bir marka oldu mu?**

Genelde tulumlarımı ve tişörtlerimi bol aldığım için onları giymeye devam ettim. Rahat alt bulmak daha zordu. Penye hamile taytları ve yazın da bol şortlar kurtarıcı oldu diyebilirim.



**Cilt bakımı yaptırıyor musunuz?**

Zaman zaman hydra facial yaptırıyorum.

**Her gün kullandığınız kozmetik bir ürününüz var mı?**

Bioderma h20 ve karışım bir nemlendirici kullanıyorum, doğal ürünlerle yapıldığından tam kozmetik sayılmaz sanırım.

**Kızınızın cilt bakımı için hangi ürünleri tercih ediyorsunuz?**

Banyo yaptırırken zaman zaman küvetindeki suya süt kaymağı koyuyoruz. Banyo sonrasında da Hindistancevizi yağı kullanıyoruz masaj yaparken.

**Özel bir şampuanınız var mı?**

Otacı Isırgan Otlı Şampuan kullanıyorum.

**Sizce bir annenin makyaj çantasının top 5 ürünü nelerdir?**

Annenin makyaj çantası mı olur?! Olsa olsa bebek çantasına bir dudak nemlendiricisi atar, onu da bulamaz. Şaka elbette, annenin makyaj çantasını bilmiyorum ama benimkinden rimel, bb krem ve gözaltı kremi, dudak nemlendirici ve aydınlatıcı var.

**Boş zamanlarınızda kızınızla birlikte neler yaparsınız? Kızınızla birlikte rahat ettiğiniz bir mekan var mı?**

Açık havada yürüyüş yapmak en rahatlatıcı şey. Henüz çok küçük, biraz daha büyüyünce mekanlarla ilgili fikrimiz daha fazla olur. Şimdilik bize her yer, emzirme, bez, uyku ve mıkırdanma.

**Genellikle anne olduktan sonra anneler kendi bakımları için zaman bulamamaktan yakınıyor. Oysa ki ruh sağlıkları için de kendilerine bakmayı ihmal etmemeleri gerek. Anne adaylarına ve annelere -tecrübenize dayanarak- bu konuda ne söylemek istersiniz?**

Ruh sağlıkları için illaki kendilerine yardım edecek biri lazım. Eş, aileden biri, yardımcı vs ama tek başına bebek bakan birinin kendisini ihmal etmemesi -en azından bir süre- pek mümkün görünmüyor bence. Ama destek alındığı noktada elbette herkes kendine zaman ayırmak ve özen göstermek, iyi hissetmek ister. O yüzden ben anne ve anne adaylarının etrafındakilere bir şeyler söylemek istiyorum, düzgünce yardım edin, bir şeyin ucundan tutun, her şeye karışmadan gerçekten kadını mümkün olduğunca rahatlatın, elinizden ne geliyorsa onu yapın ya da gölge etmeyin.



**Bir annenin bakımlı olması biraz da çevresinden gelen destekle ilgili... Çünkü ilk günler tek başına bebek bakan birinin kendisini ihmal etmemesi çok zor...**



# Bee'o ile sağlıklı çocuklar

Bağışıklığınızı %100 doğal içerikli Bee'o ile kuvvetlendirin...

**A**rıların bitkilerin yaprak, sap ve tomurcuklarından topladığı, güçlü antibakteriyel ve antioksidan etkilere sahip doğal bir arı ürünü olan propolis, kovadaki mikropları yok etmek ve arı kolonisinin sağlığını korumak için kullanılır. Bağışıklık sistemimizin güçlenmesi ve hastalıklara karşı korunmamıza yardımcı olur. Propolis, nar suyundan 80 kat daha fazla antioksidan madde içerir.

## Bee'o ürünlerini çocuklar rahatlıkla kullanabiliyor mu?

Ürünleri hem yetişkinler hem de çocuklar rahatlıkla tüketebilir. Propolis alerjen bir ürün değildir. Bee'o, çocukların kolayca tüketeceği ve bağışıklığı desteklemek için günlük almaları gereken propolis ve arı sütü miktarını almalarını sağlayacak şekilde formüle edilmiş ürünler geliştirdi. Bu ürünlerden sabah akşam birer tatlı kaşığı tükettiklerinde çocuklar günlük alması gereken antioksidanı karşılamış oluyor.

## Ürün portföyünde neler bulunuyor?

Ürün portföyünde propolis damla, propolis arı sütü ham bal içeren karışımlar ve propolisli ballı çerezli (keçiboynuzlu, antep fıstıklı, kakao-fındıklı) karışımlar ayrıca eczanelere özel yüksek propolis ve arı sütü içerikli Bee'o Up ürünleri yer alıyor. Propolis damla, özellikle kulak burun boğaz, bademcik iltihabı, mevsimsel alerji, ağız yaraları vb. durumlarda kullanımını öneriliyor. Propolis arı sütü ve ham bal içeren

sürülebilir formdaki ürünlerin ise günde 1 tatlı kaşığı tüketilmesi tavsiye ediliyor. Hem çocuklar hem de yetişkinler için formları mevcut... Ayrıca, çocukların sağlıklı ve dengeli beslenmesine yardımcı, severek tüketeceği lezzette ürünler geliştirildi. Bu ürünler arasında keçi boynuzlu, antep fıstıklı ve fındıklı kakaolu ürünler yer alıyor. Kakao, fındık, ham bal ve propolis içeren ödüllü ürün hem yetişkinler hem de çocuklar tarafından çok sevilerek tüketiliyor.



Photo Credit: Yeşim Mutlu

## BEEO'nun kuruluş hikayesi

Aslı Elif Tanuğur, 1996 yılında İstanbul Teknik Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü'nden mezun oldu ve yine aynı üniversitede Yüksek Mühendis unvanını kazanarak uzun yıllar bal sektöründe bir firmada Ar-Ge ve Kalite Direktörü olarak görev yaptı. Oğlunun antibiyotik alerjisine çare aradığı dönemde propolis ve arı sütü ile tanıştı. Oğlu 11 aylıktan itibaren 2 ayda bir yüksek derecede ateşleniyordu ve sürekli antibiyotik vermek zorunda kalıyordu. 5 yaşına geldiğinde antibiyotiklerden dolayı çok kötü bir alerji gelişti ve tedavisi de yoktu. Doktor çocuğunun bağışıklığının aşırı düşük olduğunu belirtti. Çocuğunun bağışıklığını artırmak amacı ile çareler ararken propolis ve arı sütü ile tanıştı ama ülkemizde üretilmediğini ve Çin'den geldiğini öğrenince öncelikle oğlu için kendisi üretmeye karar verdi. 6 ay kendi ürettiği propolis özütü ve arı sütünü kullandıktan sonra oğlunda ne ateş ne alerji kalmıştı ve bağışıklığı artmıştı. Bu şifayı görünce tüm annelere ulaştırmaya karar verdi. Türkiye'de daha önce üretilmeyen propolisi yine Türkiye'de ilk kez "Sözleşmeli Arıcılık" modeli ile üretmek ve proses yöntemini geliştirerek insan tüketimine uygun hale getirmek için Taylan Samancı ve Prof. Dr. Dilek Boyacıoğlu ile 2013 yılında SBS Bilimsel Bio Çözümler'i kurdu. Şu anda yurt içinde BEE'O yurt dışında da BEE&YOU markasıyla propolis, arı sütü, bal, polen içeren ürünlerini kovandan sofraya prensibiyle, besin içeriği ve biyolojik aktivitesini koruyarak tüketicilerine sunuyor.

## İstanbul Teknik Üniversitesi'nden uzman eliyle... Sevdiklerinize güvenle sunabilmeniz için...

Günde 1 tatlı kaşığı doğrudan veya ılık süt, yoğurt gibi gıdalarla birlikte tüketerek performans ve zindeliğinize katkıda bulunabilirsiniz.

Türkiye'nin ilk ve tek, TÜBİTAK TTGV TÜSİAD İnovasyon ödüllü propolisi



www.beeo.com.tr







# Bahçeden sofraya taze otlar mucizesi

*Maydanoz, nane, fesleğen, dereotu ve tere gibi taze otları yaz kış demeden tüketiyoruz. Taze bu otların ödem atmadan karaciğeri temizlemeye, kolesterolü düşürmeden vücudun iç temizliğini yapmasına yardımcı olmasının yanında doğal vitamin ve mineral kaynakları olduğunu biliyoruz. Peki, memleketimizde doğanın şifasını bedenimizde sağlayacak başka taze otlar yok mu?*

**S**ağlığımıza yararları tahmin edebileceğimizden de çok büyük olan, tıbbi amaçlı süper etkileri olan çok çeşitli taze otlar bulunuyor. Hem de kalorileri neredeyse çok düşük... İşte sık kullanmadığımız ama hayatımıza sağlık katan şifalı otlar.

## MENOPOZA VE KANSERE KARŞI ŞERBETÇİ OTU

Şerbetçi otunun içerdiği polifenoller ve fitoöstrojenler ile sağlığa yararlı birçok etkisi vardır. Özellikle kanser tedavisi sırasında ortaya çıkan kan pıhtılaşmasını önler. Bu nedenle de kanser ve kardiyovasküler hastalıklar için şifa kaynağıdır. Ayrıca menopoza döneminde kadınların can yoldaşdır. 40-50 yaş dönemindeki menopoza giren kadınların östrojen hormonu salgılaması azalır. Bu durum sıcak basması, terleme, uykusuzluk, çarpıntı ve hormonal bozukluklara yol açabilir. Şerbetçi otu bitkisel östrojenin en iyi kaynaklarından hatta diğer bitkisel kaynaklardan 8 kat daha güçlüdür. Bu nedenle şerbetçi otu menopoza döneminde kadınların sorunlarının bitmesindeki



en büyük destekçisi olacaktır. Şerbetçi otunu da sıcak su ile demleyip bitki çayı olarak günde 2 fincan olarak içebilirsiniz.

## HÜCRELERİMİZİN YENİLENMESİ İÇİN PELİN OTU

Pelin otunun öne çıkan özelliği yapraklarının birçok sebzededen daha fazla fenolik asit ve flavonoid içermesidir. Özellikle polifenol içeriği sayesinde pelin otu DNA'mızı oksidatif hasarlardan korur. Bu nedenle pelin otu yaprakları çok önemli bir antioksidan kaynağıdır ve sonuçta yenilenen hücreler genç kalmanın da doğal sonucudur. Pelin otunu sıcak suda demleyip süzerek çay şeklinde içebilirsiniz.



## PANKREASIN DOSTU SEMİZOTU

Yoğurtla yendiğinde tadına doyum olmayan semizotunun vücudumuza faydaları saymakla bitmez. Özellikle pankreasta insülin salgılayan hücrelerin iyileşmesini, korunmasını ve diyabet ile azalan insülin salgısının artmasını sağlar. Daha iyi insülin salgılandığı için daha iyi glikemik kontrol sağlanır. Ayrıca kötü huylu kolesterol olan

LDL ve yağ düzeylerini düşürerek damarları yağlardan temizler. Özellikle obez olan gençlerde hem bu etkileriyle hem de besin alımını azaltarak kilo kayıplarının daha sağlıklı gerçekleşmesine neden olur. Semizotunun sadece kendisi değil tohumları da mucize bir besindir. Semizotu tohumları bitkisel kaynaklar arasında w-3 yağ asidinin en iyi kaynağıdır. Semizotu ve tohumları ile birlikte tüketildiğinde içerdiği polifenoller, flavonoidler, alkaloidler, diyet lifi ile muazzam bir antioksidan ve w-3 kaynağıdır. Bu nedenle haftada 3 kez tüketirsek vücudumuzu kalp hastalıklarına karşı korumuş oluruz. Anti-inflamatuvar etkileriyle de hücrelerin korunmasını sağlar. Aynı zamanda annelerde süt salgılanmasını artırmakta ve sinirleri yatıştırarak beyin yorgunluğunu önlemektedir. Semizotunu taze yapraklarından salata veya kıymalı yemeği şeklinde yiyebilirsiniz.



## GAZ SORUNUNA ÇÖZÜM TAZE REZENEDİ

Bebeklerin gaz sorunları ve karın ağrıları için tohum şeklinde rezenei kaynatıp içirmek geleneksel uyguladığımız klasik bir yöntemidir. Fakat taze rezene vücudumuza sağladığı yararları ile sihirli bir ottur. Öyle ki son yıllarda rezenenin içinde de bulunan, ergosterol denilen maddenin kanserojen olduğuna dair söylemler olmasına karşın yapılan çalışmalarda kaynatılan rezene içindeki maddelerin ergosterolü inaktive ederek zararsız hale getirdiğini gösterilmiştir. Rezene bakterilere karşı vücudumuzu koruyan muhteşem bir anti-bakteriyel bitkidir. İçinde bulunan kuersetin antioksidanı ve anethol adlı esansiyel yağ sayesinde karaciğerde oluşacak enfeksiyonların önlenmesinde de faydalı. Diyetle düzenli taze yaprakları ve kökü şeklinde tüketilmesi özellikle menstrüel ağrıyı azaltıp, doğumu kolaylaştırmakta, hatta annelerin süt salınımını artırmaya kadar etkili olmaktadır. Ve menopoza sonrası azalan cinsel isteği uyardığına dair araştırmalar da mevcuttur. Yeni araştırmalar, rezenenin içinde bulunan fenolik bileşiklerin anti-alerjik, analjezik, anti-inflamatuvar, antioksidan, anti-kanser, gibi farklı farmakolojik özelliklere sahip olduğunu



göstermiştir. Ayrıca rezene stresi azaltır ve hafızayı kuvvetlendirir. Rezeneyi ince doğrayarak salatalarda veya çorbaların içinde pişirerek tüketebilirsiniz.



### STRESİN İLACI TAZE MAYDANOZ YAPRAKLARINDA

Çağımızın en büyük sorunlarından biri olan stresin ilacının maydanoz olduğunu biliyor muydunuz? Stres, birçok hastalığın altında yatan önemli bir faktördür. Vücudumuzda serbest oksijen radikallerinin oluşumunu hızlandırır. Bu radikaller hücrelerde yağlar, karbonhidratlar, proteinler, DNA gibi hücresel bileşenlerin hepsine saldırırlar. Hatta bu serbest radikaller kanser oluşumuna dahi neden olabilirler. Fakat maydanoz içerdiği karetenoidler, flavonoidler ve C vitamini ile çok güçlü bir antioksidan etki yapmaktadır. Özellikle stres sonrası artan mide rahatsızlıkları ve ülser sorunlarının çözümü bu mucize bitkide saklıdır. Maydanozdan zengin bir diyet tüketimi mide rahatsızlıkları ve ülser oluşumunu azaltır, DNA hasarını önleyerek kansere karşı koruyucu etki yapar. Su teresi ve çemen otu ile birlikte tüketildiğinde idrar yolları enfeksiyonuna neden olan bakterileri idrar yollarından sökerek, vücudumuzdan atılmasını sağlar. Maydanoz yaprakları kaynatıp suyu ve öğünlerde taze yapraklarını bolca yiyebilirsiniz.



### BAĞIRSAK SOLUCANLARINDAN TEMİZLEYEN, KAZAYAĞI OTU

Ege Bölgesi'nde sirken, Iğdır'da salmanca olarak bilinen kazayağı otu, içerdiği fenolik bileşiklerle önemli bir antioksidan kaynağıdır. C vitamini ve beta karoten açısından zengin olan kazayağı otunun bu iki vitaminini de pişirirken kaybeder. Bu kaybı en aza indirmek için, yaprakları buzdolabında saklanmalı ve fırında pişirilmelidir. Kazayağı otu özellikle hava yolları ile bulaşan bakterilere karşı vücudumuzu çok iyi korumaktadır. Bağırsak solucanlarının bir numaralı düşmanı olarak kazayağı otunu söyleyebiliriz. Yüksek miktarda nişasta içermesinin yanında, A vitamini, kalsiyum, potasyum, fosfor, C vitamini, demir ve lif kaynağıdır. Lif kaynağı olduğu için kazayağı otunu tüketmek kabızlık sorununu ortadan kaldırır. Bu bitkinin polenleri alerjen etki gösterebilmektedir. Bu nedenle kullanırken dikkatli olmak gerekir.



### ÜLSERİ ÖNLEYEN, EBEGÜMECİ

Ege Bölgesi'nde çay ve sebze olarak tüketilen ebegümeci, bol miktarda müsilaj içermektedir. Müsilaj sayesinde, yanık durumlarında



yedi gün boyunca harici olarak kullanıldığında, yaraların iyileşmesini hızlandırmaktadır. Ayrıca boğaz ağrıları, diş ve ağız iltihaplanmalarına karşı gargara şeklinde uygulanan ebegümeci; mide ülserine neden olan helicobacter pylori bakterisine karşı midemizi koruyarak ülser oluşumunu engeller. Ebegümeci'ni haşlayarak zeytinyağı ve limon ile servis edebileceğiniz gibi zeytinyağılı yemeğini de yapabilirsiniz.

### SİNDİRİMİ RAHATLATAN, ŞEVKETİ BOSTAN

Şevketi bostanın özellikle kök ve yaprakları birçok polifenolü bir arada içerir. Bu yüzden kök ve yapraklarının düzenli olarak tüketilmesi karaciğer hastalıkları, gut ve ülserle iyi gelmektedir. Mide bezlerini uyarak, salgılamayı artırır ve sindirimi kolaylaştırır. Kemik iliğinde meydana gelen beyaz kan kanseri, karaciğer kanseri ve deri kanserlerinde, kanser hücrelerinin çoğalmasını engeller. Böylelikle vücudumuza kalkan görevi görür. Fakat şevketi bostan bitkisi, papatya ve ekinezya ile akraba bir bitkidir. Bu yüzden papatya ve ekinezyaya alerjisi olanların dikkat etmeleri gerekmektedir. Şevketi bostanı haşlayıp bol limon ve zeytinyağı ile yemek en sağlıklıdır.



### ŞEKERİ DENGLEYEN, YABANI HİNDİBA

Nisan-mayıs aylarında sofralarımıza konuk olan hindiba çok önemli flavanoid, karetenoid, magnezyum ve çinko kaynağıdır. İçerdiği polifenoller ile anti-bakteriyel etki göstererek vücudumuzu korur. Diyabet hastalarının kan şekerlerini, yağlarını ve kolesterollerini düşürerek zayıflamalarına yardımcı olur. Aynı zamanda içerdiği klorojenik asit ve kafeik asit, kandaki glikozun kaslara geçmesini sağlayarak anti-diyabetik etki yaratır. Her iki bileşikte pankreasta insülin salgılanmasını ve dokuların insülin duyarlılığını artırır. İçeriğindeki tanın maddesi bağırsak solucanlarının üremesine engel olur. Ayrıca ülserle iyi gelir ve alerjik semptomların hafifletilmesine yardımcı olur. Yabani hindiba'yı sıcak suda 5 dakika bekletildikten sonra soğuk suda süzün ve salatalarınıza ekleyin.



Stressiz olmayan var mı?  
Çözümün maydanozda  
olduğunu biliyor musunuz?



# Bu kış simsıcak geçecek

Kasım serinliğinde pofuduk tulumlar, renkli botlar ve kıyafetler miniğimize çok yakışacak...



Dolce  
Gabbana  
/Beymen  
Kids



Bonprix



Civil



Decathlon



Zara



Panço



LC Waikiki



Kinetix





Morhipo

Hummel



LC Waikiki



Skechers

H&M



Asymmetry



Koton Kids

Gucci



Stella McCartney



Lumberjack



Ayakkabı Dünyası



# Sağlıklı bir nesil, haydi Muzipo Kidsler'e

*Muzipo Kids, alanında uzman akademisyenler tarafından hazırlanan hareket eğitimleri ile çocukların fiziksel gelişimlerine katkıda bulunuyor ve çocuklara doyarsıya hareket edebilecekleri güvenli bir ortam sağlıyor.*

**M**uzipo Kids Hareket Eğitimi; "Hareket ederek büyüyen sağlıklı nesiller" sloganıyla, çocuklara erken yaşta spor alışkanlığı kazandırmayı hedeflerken, çocukların ekip ruhu çerçevesinde sosyalleşmelerini ve paylaşarak eğlenmelerini destekliyor. Hareket etmek ve oynayarak öğrenmek... Bu iki kavramın çocuk üzerindeki olumlu etkilerinin herkes tarafından bilindiği günümüzde Muzipo Kids; Türkiye'nin 11 ilinde faaliyet gösteren 30 merkezinde, 18 ay - 12 yaş aralığındaki çocuklar için özenle hazırlanmış hareket eğitimleri ve atölye çalışmaları gerçekleştiriyor. Aynı zamanda eğlenceli doğum günü partilerinin de düzenlendiği bu etkinlik merkezlerinde çocukların küçük yaştan itibaren sosyal ve fiziksel aktiviteyi benimsemeleri ve sağlıklı bireyler olarak yetişmeleri amaçlanıyor.

Bir Muzipo Kids merkezine girdiğinizde çocuklarınızı bekleyen çok çeşitli etkinlikler olduğunu göreceksiniz. Çocuklarınızın yaş gruplarına göre; Muzip Saatler, Beyin Egzersizleri, Mini Survivor, Olimpik Oyunlar, Farklı Düşünme Etkinlikleri, Matematik ve Fende Büyük Buluşlar, Dikkat ve Hafıza, Dünya Turu ve Dünya Mutfakları, Kitap Kurdu ve Akıl Oyunları vb. bilimsel temellere dayalı fiziksel aktivite ve atölye programlarına katılımını sağlayarak, fiziksel, duygusal ve zihinsel gelişimine katkıda bulunabilirsiniz.



İstanbul'da Altıntepe, Ataşehir, Bahçelievler, Bahçeşehir, Bakırköy, Beylikdüzü, Göktürk, Kartal, Koşuyolu, Kozyatağı, Fulya ve Ziverbey'de, İzmir'de Alsancak, Balçova, Bornova, Buca, Gazıemir, Göztepe, Karşıyaka ve Mavişehir'de, Ankara Ümitköy'de, Muğla Bodrum'da, Kocaeli İzmit Yenışehir'de ve Manisa Yunus Emre'de faaliyet gösteren Muzipo Kidsler her geçen gün franchise yöntemiyle yaygınlaşmaya devam ediyor.



# LCW Sense uygulaması hayata dokunuyor

*Toplumumuzdaki dezavantajlı kesimlere yönelik çalışmalar ve etkinlikler yürüten LC Waikiki, 'LCW Sense' uygulaması ile görme engellilerin alışveriş sürecini kolaylaştırıyor. LC Waikiki Kurumsal İletişim ve Reklam Müdürü Sevda Malkoç, uygulamanın hikayesini ve sağladığı kolaylıkları bizimle paylaşıyor.*

## Bu harika projenin hikayesi nedir?

Milyonlara hitap eden bir marka olarak, kulağımızı her kesime açık tutmayı sosyal sorumluluğumuz olarak görüyoruz. Bu nedenle, giyim ve moda konusundaki uzmanlığımızdan, liderliğimizden aldığımız güçle, her kesimin ihtiyaçlarını anlamaya, destek olmaya çalışıyoruz. Kuruluşumuzdan bugüne dek en büyük hassasiyetimiz bu. Pazar araştırma departmanımızın müşteri kitlemizle ilgili hali hazırda araştırmalar yaptığı bir dönemde Change.org'daki kampanya bizim için tetikleyici oldu ve görme engelli vatandaşlarımız için düşündüğümüz bir projeyi hayata geçirmemize ivme kazandırdı. Bir kişi bile olsa görme engelli bir müşterimizin kendi alışverişini yapabilmesi, tercihlerini

kendisinin belirleyebilmesi ve bu sayede mutluluğa erişmesi bizim için çok önemli.

## LCW Sense uygulaması nasıl bir kolaylık sağlıyor?

Görme engellilerin giyim alışverişi yaparken yaşadıkları engelleri ortadan kaldırarak, bu konuda hayatlarını kolaylaştırmayı hedefledik. Geliştirdiğimiz LCW Sense mobil uygulama bir etiket okuma yöntemi. Android ve ios telefonlara yüklenen bu uygulama; ürünün hem fiyat kartında hem de iç etiketinde bulunan barkodu renk, desen, beden, kumaş içeriği, yıkama talimatı ve fiyat bilgilerini kullanıcıya sesli okuyabiliyor.

## Bu projenin diğer markalara da ilham olacağını düşünüyor musunuz?

Tabii ki sektörümüz için diğer markalara da örnek olmayı

umuyoruz. El ele vererek görme engellilerin hayatlarını kolaylaştırmak için bu aplikasyonu sektördeki tüm markalarla paylaşmaya hazır olduğumuzu bir kez de sizin aracılığıyla duyurmak isteriz. Umarız başka markalar için de örnek bir çalışma olur ve yaygınlaşır.

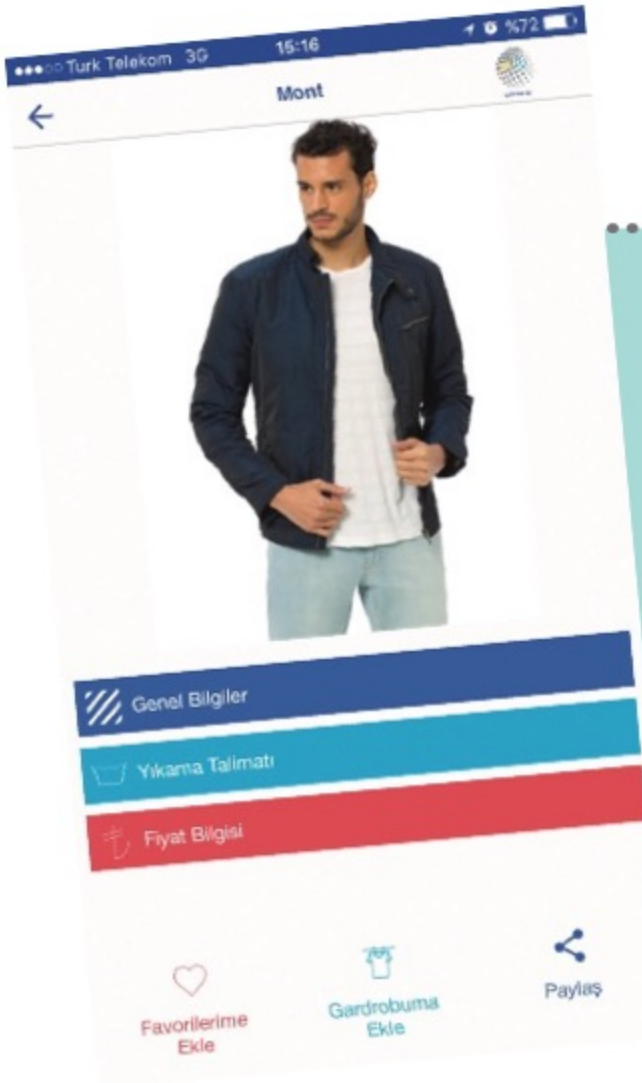
## Bu proje farklı bir ülkede uygulanmış mı?

Araştırmalarımız hazır giyim sektöründe bunu uygulayan ilk markanın LC Waikiki olduğunu gösteriyor.

## Engellilerin hayatını kolaylaştıracak farklı projeleriniz var mı?

"İyi giyinmek herkesin hakkı" misyonumuzdan hareketle zaman zaman fiziksel engelli ya da herhangi bir rahatsızlığı olan müşterilerimizden kullanımı kolay ürün önerileri alıyoruz. Şu anda hem

farklı engellere sahip müşterilerimiz için hem de çevre ve çocukların gelişimini hedefleyen farklı projeler üzerinde çalışmalarımız devam ediyor. Bunlarla ilgili de gelecek günlerde güzel haberler vermeyi hedefliyoruz.



## LCW Sense nasıl kullanılıyor?

Oku butonu, ürün barkodunu okutmak için akıllı telefonun kamerasını aktif hale getiriyor. Ürün barkodu, fiyat kartının ortasında ve ürün içerisindeki yıkama etiketinin en kısa parçası üzerinde, kumaşa yakın kısımda bulunuyor. Kamera, bu barkodun üzerine geldiğinde, barkod otomatik olarak okunuyor. Barkod okunduktan sonra çıkan menüde kullanıcı ürün ile ilgili "Genel Bilgi", "Yıkama Talimatı", "Fiyat" gibi bilgilere ulaşabiliyor. Kullanıcı isterse "Favorilere Ekle" butonuyla ürünü favoriler listesine ekleyebiliyor, "Paylaş" butonu ile ürün bilgilerini, cihazda yüklü olan mobil uygulamalar aracılığı ile sevdikleriyle paylaşabiliyor ya da satın aldığı bir ürünü gardrobuna ekle butonuyla "gardrobum" listesine ekleyebiliyor. Ana menüye eklenen gardrobum menüsüne eklenen ürünlerin fiyat dışındaki tüm bilgilerine internet olmadığı zamanlarda da ulaşabiliyor. Yıkama bilgileri menüsü ile ürünün yıkama talimatı uyarıları ve ürün kumaş karışım bilgilerine ulaşabilirken, fiyat butonu ile ürünün peşin ve taksitli fiyatlarını öğrenebiliyor. Ana menüdeki yardım butonu ile uygulama kullanımı hakkında daha detaylı bilgilere ulaşarak menünün içerisindeki bize yazın butonu ile görüş, öneri ve isteklerini de paylaşabiliyorlar.





# Şanslı, yetenekli, hareketli Yay bebekleri

*Yetenekli, zeki, sosyal, enerjik, hareketli... Jüpiter'in etkisindeki Yay burcu bebekleri önümüzdeki dönemin en şanslıları...*

**D**oğdukları andan itibaren insancıl yaklaşımlarıyla tüm ilgiyi kolaylıkla üzerine çeken Yay bebekleri, gökyüzünün en büyük gezegeni Jüpiter etkisi altındadır. Hem kendi yaşamlarına hem de ailelerine şans, bolluk ve bereket getirirler. İnsanların içini ısıtan sıcak gülüşleri ve şen kahkahalarıyla bulundukları her yeri neşelendirirler. Girdikleri ortamı kolay kolay yadırgamaz, yabancı oldukları yere kolayca uyum sağlarlar. Yeni yerler keşfetmek, yeni insanlar tanımak, şehir ve ülke seyahatleri yapmak bu çocukların en büyük motivasyon kaynağıdır.

Değişken nitelikte olmaları ve yüksek zekaları zaman zaman depresif bir ruh haline girmelerine ve sık değişen duygu durumlarına neden olabilir. Böyle zamanlarda onlara umut ve güven vermek, inançlarını beslemek son derece önemlidir. İnanırları bir hedefleri olduğunda kendilerini çok daha iyi hissederek. Konuşma ve iletişim yetenekleri küçük yaşlardan itibaren dikkat çeker. Bazen çok konuşabilir ve olmayacak yerlerde söylenmeyecek sözleri ağızlarından kaçırabilirler. Sordukları soruları özenle dinlemeniz ve doğru cevaplar vermeniz öğrenme meraklarını canlı tutacaktır. Küçük yaşlardan itibaren kendi hayat vizyonları oluşur ve onların düşüncelerine önem vermeniz ve saygı duymanızı beklerler.

## SPORA YÖNLENDİRİN

Oldukça enerjik ve hareketli olan Yay çocuklarını küçük yaşlardan itibaren sportif aktivitelere yönlendirmeniz idealdir. Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite Yay çocuklarının en sık yaşadığı problemlerden biridir. Hareket alanlarını kısıtlamanız hiç hoşlarına gitmeyecektir. Özgür olduklarını hissettiklerinde ebeveynleriyle çok daha iyi ilişkiler kurabilirler.

Zaman zaman sorumluluklarını yerine getirmekte zorluk yaşayabilirler. Bu durumu aşmanın en güzel yolu onları bir amaçla, inandıkları ve hayal ettikleri bir hedefle motive etmek olacaktır.

## YABANCI DİL KONUSUNDA EN YETENEKLİ BURÇ

Yabancı ülkelere, farklı kültürlerle yoğun ilgi duyan bu çocuklar; dil öğrenme konusunda en yetenekli burçların başında gelir. Küçük yaşlardan itibaren onları dil kurslarına yönlendirmek, farklı dilleri öğrenmelerine ve keşfetmelerine yardımcı olmak; onlara yapabileceğiniz en güzel yatırım olacaktır. Okumayı, araştırmayı ve öğrenmeyi çok seviyor olsalar da okul hayatındaki kurallar bazen onlara sıkıcı gelebilir. Eğlenmeye fazlaca ihtiyaç duydukları için farklı öğretim tekniklerinden

yararlanmak gerekecektir. İlgileri dağıldığında soru cevap tekniğinden yararlanabilir, eğlenceli oyunlarla ve görsel hafızalarını canlandırarak sunumlarla öğrenme meraklarını canlı tutmayı başarabilirsiniz. Bu konuda öğretmenlerine bilgi vermekte onlara doğru yaklaşımı kolaylaştıracaktır.

## ZOR GÜNLER GERİDE KALDI

2014 Aralık ayından bu yana Yay çocukları çok depresif oldukları bir süreç yaşadılar. Bu dönem sizde çocuğunuzu çok eleştirmiş olabilirsiniz. Bu zaman dilimi hayatın gerçeklerini daha iyi gördükleri ve sorumluluk duygularının geliştiği bir evreydi. Süreç boyunca büyümek durumunda kaldılar ve öğrendikleri ders ve deneyimleri bundan sonraki yıllarda çok daha başarılı bir şekilde ortaya koyacaklar.

25 Aralık 2017 itibarıyla eski neşeli ve hayat dolu halleri, pozitif ve iyimser düşünceleri geri gelmeye başlayacak... Kasım 2018 itibarıyla başarıları gözle görülür şekilde artacak ve şanslı gelişmelerle çok keyifli bir sürece başlayacaklar...



## Yay çocukları için uygun meslekler

Uluslararası ilişkiler, Hukuk, Tercümanlık, Turizm, Öğretmenlik ve Akademisyenlik, Ruhsal Danışmanlık, Alternatif Tıp, Astroloji, Felsefe, Medya & İletişim, Spor ve Sağlıklı Beslenme, Sahne Sanatları ve Eğlence Sektörleri idealdir. Hareket özgürlüklerini kısıtlamayan ve sık sık seyahat edebilecekleri her sektörde başarılı olabilirler.



# Lansinoh 2017 Global Emzirme Araştırması

*Dünya Sağlık Örgütü bebeklerin ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmesini ve 2 yıla kadar emzirmenin sürdürülmesini öneriyor. Lansinoh, bu yıl da dokuz ülkede on iki binden fazla anne ile görüşerek onların daha uzun süre emzirebilmeleri için ne tür desteklere ihtiyaç duyduklarını araştırdı.*

**A**raştırma sonuçlarına göre Türkiye’de annelerin yüzde 46’sı bebeklerini 6-12 ay arasında emzirmeyi planlarken, yüzde 38’i bebeklerini bir yılın üzerinde emzirmeyi hedefliyor. Araştırmaya katılan diğer ülkelerde bu süre çok daha kısa. Örneğin Fransız annelerinin yüzde 77’si için ideal emzirme süresi 6 ay daha kısa.

## EN BÜYÜK ENDİŞE “YA YETERİNCE EMZİREMEZSEM”

Lansinoh, annelere emzirme konusundaki en büyük endişelerinin neler olduğunu sordu. Bu araştırmaya

katılan ülkelerdeki en büyük endişe, bebeğin meme ucunu doğru kavrayamaması olarak öne çıkarken, Türkiye’de annelerin en büyük endişesi, sağlık profesyonellerinin önerdiği sürelerde emzirmek. Hazır mama kullanım kararı çoğunlukla bir sağlık profesyoneline danışılmadan alınıyor. Türkiye’de emzirme sorunu yaşayan annelerin yüzde 80’i sağlık profesyonellerinin desteğinden memnun. Diğer yandan bebeklerini formül süt ile yani hazır mama ile besleyen annelerin yarısından fazlası bu kararı bir sağlık profesyoneline danışmadan alıyor.



## Lansinoh Türkiye Satış ve Pazarlama Direktörü Derya İşçioğlu,

“Emzirme dönemi, annelerin hem duygusal hem de fiziksel desteğe ihtiyaç duyduğu bir dönem. Araştırma gösteriyor ki tüm anneler için çevresinin desteği çok önemli. Bizlerin üstüne düşen, daha sağlıklı nesiller için bebeklerin daha uzun süre anne sütü alımını desteklemek, annelere ihtiyaç duydukları desteği vermek ve toplumu bu konuda bilinçlendirmek.”

## Çalışmak ve emzirmek bir arada mümkün mü?

Araştırma kapsamında Türkiye’de ev dışında çalışan annelerin sadece yüzde 60’ı, iş yerinde yasal 1,5 saatlik süt izinleri kullanabileceklerini belirtti. Süt izinlerini kullanamayan annelerin sebeplerinin başında iş yoğunluğu geliyor, ardından ise ev-iş arası ulaşım problemi geliyor. Yasal doğum izninin 16 hafta olduğu ülkemizde, yeni anne isterse işverenininden 6 ay ücretsiz izin talep edebilir. Çalışan annelerin yüzde 68’i ücretsiz izin kullanmak istemediğini beyan ediyor. Ücretsiz izin kullanmak isteyip de kullanamayan annelerin yüzde 36’sı şirketine bunu sormaya çekiniyor, yüzde 40’ının ise şirketi kabul etmiyor ve annelerin yüzde 24’ü bu sebepten dolayı işini bırakmak durumunda kalıyor.



Hazır mama kullanım kararını çoğunlukla bir sağlık profesyoneline danışılmadan alınıyor.





► **Ahşabın doğallığı odasında**  
Bebeklerin sağlıklarını ebeveynleri kadar düşünen Çilek, doğal meşe kullanarak tasarladığı Mocha Bebek Odası ile miniklerin güvenli ve rahat bir şekilde uyumalarını sağlıyor.



► **Bebekler, Molfix 3D teknolojisi ile keşifte**  
Molfix, Türkiye'de ilk kez kullanılan 3D teknolojisi ile esnek yan ve bel bantlarına ek olarak elastik gövde sistemini sunuyor.



► **Cildinizi Hipp bakım yağı ile besleyin**  
HiPP Babysanft Bakım Yağı cildin doğal koruma mekanizmasını güçlendiren özel badem özü ile cildinize bakım yapar. Alerji yaratabilecek veya cilde zarar verebilecek hiçbir madde içermez.

► **Sek Quark Mousse'u özgürce kaşıkla**

SEK Quark Mousse, köpüksü dokusu, eşsiz lezzeti ve yumuşacık iki katmanlı yapısı ile keyifli bir tatlı deneyimi sunuyor.



► **Eğlenceli koleksiyon**  
Çocuk yaşam alanları tasarımcısı Crocodily Kids Architect, birbirinden renkli çocuk odası tekstil ürünleriyle doğayı çocukların odalarına taşıyor.



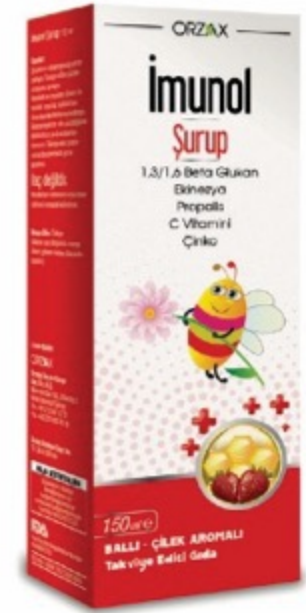
► **Egzamada yeni dönem**  
30 dakikada kaşıntıyı rahatlatabilen (ya da kaşıntıya etki edebilen) formülüyle atopik ya da alerjik egzama problemleri olanlara etkili bir destek sağlayan yeni BepanthalSensiderm Kaşıntı Giderici Krem, kortizonsuz içeriği ile ön planda.



► **Tüm yüzeylerde mükemmel temizlik**  
Cif Jel Tm Yüzeyler, ailesi iki yeni üyesi "Okyanus Esintisi" ve "Lavanta Büyüsü" ile hassas yüzeylerde tek bir ürünle mükemmel temizlik sağlamaya devam ediyor.

► **İmunol ile bağışıklığa tam destek**

İmunol, zengin ve doğal içeriği ile tüm ailenin bağışıklık sistemin hastalıklara karşı doğal yoldan desteklemeye yardımcı oluyor.



► **Travel Dreams'ten Avrupa şehirlerine özel yılbaşı paketleri**  
Uçağımı kendim aldım ama onlarca otel seçeneği içerisinde kayboldum, hem de acenta güvencesi olsa iyi olurdu diyorsanız Travel Dreams'in merkezi otelleri içeren yılbaşı özel paketleri tam size göre.

► **Karaca, yarınları dokunuyor**

UNICEF ve Karaca işbirliğiyle, UNICEF'in Türkiye'deki eğitim projelerine destek vermek amacıyla hayata geçirilen "Paylaşacağımız Bir Gelecek Var" projesi kapsamında Ara Güler, Ayşe Kulin, Prof. Devrim Erbil, Ferhat Göçer, Prof Dr. İlber Ortaylı, Kenan Doğulu, Kerem Görsev, Müjdat Gezen, Nilüfer, Rahmi M. Koç ve Varol Yaşaroğlu'nun da aralarında bulunduğu pek çok isim, çocuklar için kahve fincanı tasarladı.







### ► Bitkiler tüm doğallığıyla demlikte

Ihlamur, adaçayı, papatya, rezene ve kış özel bitkileri bir araya getiren Kış Karışımı'ndan oluşan 5 farklı lezzetle doğayı demliklere taşıyan Lipton, Dökme Bitki Çayları ile mevsiminde toplanan bitkileri tüm doğallığı ve faydaları ile raflarda.



### ▼ Pembe Top Sahada

Anadolu Sağlık Merkezi'nin Anadolu Efes Spor Kulübü iş birliğiyle gerçekleştirdiği Pembe Top Sahada projesi meme kanseriyle mücadele konusunda kadınları bilinçlendiriyor. Tüm dünyada "Meme Kanseri Farkındalık Ayı" olarak anılan Ekim ayında düzenlenen projenin dördüncü yılında Anadolu Efes Spor Kulübü'nün Real Madrid ile oynadığı Euroleague maçı, başarılı oyuncu Elçin Sangu'nun pembe top ile gerçekleştirdiği hava atışıyla başladı.



### ► Yumuşak içimli Danone Kefir

Sade, çilekli, orman meyveli ve muzlu çeşitleri ile raflarda yerini alan Danone Kefir, yumuşak içimi ve nefis lezzeti ile şimdiden tüm ailenin favorisi olmaya aday.



### ▼ Saçlar kolayca taranıyor

Gerçek göz yakmayan formülüyle yıllardır banyoların vazgeçilmezi olan Johnson's baby, yeni "Işıldayan Parlaklık Serisi" ile minik prenseslere banyo keyfi ve ışıltılı saçlar sunuyor.



### ► Dört mevsim Hayat Su

Hayat Su, ünlü tasarımcı Aslı Filinta iş birliğiyle gerçekleştirilen projede, dört mevsimi yansıtan desen tasarımları Hayat Su şişelerine yansıtıldı.



### ▼ Prima'dan prematürelere özel bez

Prima, prematüre bebeklere özel bebek bezini geliştirerek en küçük bebeklerin bile sağlıklı gelişimini desteklemeyi hedefliyor. Yenidoğan yoğun bakım ünitesi hemşireleriyle birlikte tasarlanan Prima prematüre bebek bezi, Türkiye'deki prematüre bebeklerin bez ihtiyacını karşılamak için hastanelere bağışlanacak.



### ▼ Star Wars efsanesi devam ediyor

Keskin Color, Star Wars'un en beğenilen karakterlerini ürünlerine taşıyor. Şimdi ister okulda ister ofiste güç bir kez daha sizinle.

### ► En saf ıslak mendil

Bebeklerin narin cildine özel %99,9 saf su ve %0,1 greyfurt çekirdeği özütü kullanılarak üretilen dünyanın en saf ıslak mendili Waterwipes annedukkan.com'da!







► **Milupa Ek Gıdaları'ndan Bebek Pirinç Patlağı**  
Özenle seçilmiş tahıl içeriği ile lezzetli bir ara öğün seçeneği olan Milupa Bebek Pirinç Patlağı, parçacıklı yapısı ile bebeklerin pütürlü beslenmeye alışmasına, çiğnemeyi ve yutmayı öğrenmesine yardımcı oluyor.



## ► Güç bulundu!

Hayranlarının heyecanla beklediği 'Star Wars: Son Jedi' filmi öncesi, yeni filme ait karakter ve ürünler "Star Wars Güç Günü" etkinliği ile D&R işbirliğinde görücüye çıktı. Star Wars hayranları, D&R mağazalarında gerçekleştirilen etkinlik sırasında "#GücüBul" deneyimi ile artırılmış gerçeklikte Jedi, Darth Vader ve daha pek çok karakterle yanyana geldi.



► **Saray'dan çocuklara sürpriz**  
Saray'ın eğlenceli yeni atıştırmalığı Bambil, kakao ve Hindistan cevizli çeşitleriyle raflarda.

## ► Mustela'dan özel yeni seri

Mustela, cildi soğuk hava, rüzgâr, yünlü kıyafetler ve babasının sakalı gibi günlük stres faktörlerine karşı kolayca kızarak veya kaşınarak tepki gösteren çok hassas cilde sahip bebekler için yeni Çok Hassas Ciltler serisini geliştirdi.



## ► ilkadimlarim.com'dan annelere destek

Aptamil Çocuk Devam Sütleri'nin girişimiyle hayata geçirilen ilkadimlarim.com da hamilelik döneminden doğuma, emzirme döneminden ek gıdalara geçişe kadar bebeğin fiziksel ve psikolojik gelişimi gibi konularda adım adım tüm bilgi ve ipuçlarını konunun uzmanlarından bulmak mümkün.



## ► Çocukların yüzü gülüyor

Migros, Ariel ve Toplum Gönüllüleri Vakfı (TOG), "Kıyafet Bağış Kampanyası" ile bu yıl da ihtiyaç sahibi on binlerce çocuğa kıyafet ulaştırıyor. 19 Ekim- 30 Kasım tarihleri arasında 56 ilde, toplam 975 Migros ve Kipa Mağazaları'na getirilen kıyafetler, Ariel ile yıkanıp temizlenerek Toplum Gönüllüsü gençlerin desteği ile çocuklarla buluşacak.



## ► Türkiye'de özgüven hareketi

Dove'un yeni araştırmasına göre, Türkiye'de kızların %50'si fiziksel özgüveninin yüksek olmadığını söylüyor. Kızlar kendilerine güvenmediklerinde, sosyalleşmekten çekiniyor, kararsızlık yaşıyor ve doktora gitmeyerek sağlıklarını riske atıyor. Dove Özgüven Projesi ile Türkiye'de 2020 yılına kadar 500 bin genç, özgüven eğitimleri ile buluşacak.



## ► LCW'den baba – oğul koleksiyonu

LC Waikiki'nin babalar ve oğulları için tüm yıla yayılan ve her biri ayrı temadan oluşan bir koleksiyon hazırladı.



## ► Mini mini çoraplar Penti'de

Minik desenler, ışıltı, tatlı hayvanlar alemi ve dahası Penti ile kız çocuklarının dünyasına renk katmaya hazır!



## ► Profilo ile Türk Kahvesi keyfi

Profilo'nun yepyeni Türk kahvesi makinesi Kahvedan, tek seferde 6 fincan kahve hazırlayabilme özelliği ve 3 farklı fincan seçeneği sunuyor.



**Modern anne ve babalar  
bizi instagram'dan  
takip edin**

**BABY&YOU SOSYAL MEDYADA!**

Instagram'dan @babyandyoutr  
adresinden bizi takip edebilir,  
yeni konularımızdan, röportajlarımızdan,  
beslenme t  yolarımızdan faydalanabilirsiniz.







# nutrigen®

ÇOCUK GELİŞİM ŞURUPLARI

## Ferromixin®

6-24 aylık bebeklerde

Kan Yapımına Tam Destek\*



VIVATINELL  
UNITED KINGDOM

nutrigen Vivatinell UK'nin Tescilli markasıdır.  
e-mail: contact@vivatinell.com

www.nutrigen.com.tr

- Mamasına karıştırılarak yedirilir
- Çocuklar tarafından rahatça tüketilir
- Eklendiği gıdanın tadını ve rengini değiştirmez
- Dişlerde boyama ve kabızlık gibi istenmeyen etkiler gözlenmez



\* Ferromixin içinde bulunan Demir ile beraber Folik Asit, Vitamin A, Vitamin C, Çinko kan yapımını destekler.

3 Vitamin  
+  
2 Mineral



facebook.com/nutrigencocukgelisim



instagram.com/nutrigencocukgelisim

## Tozlaştırılmış Demir ve Mikrobesein Takviyesi